

sale & pepe

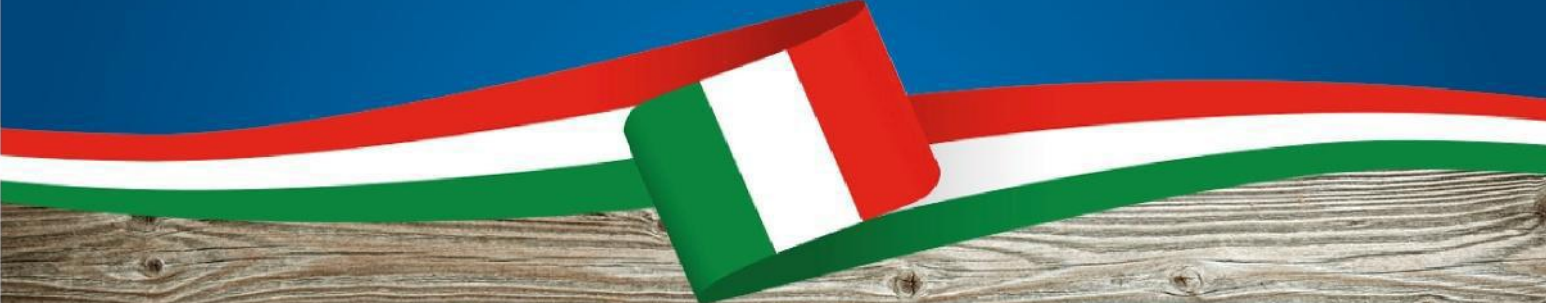
SALEPEPE.IT
AGOSTO 2018

Tarte
di pomodori
arcobaleno
pag. 65

FERRAGOSTO riti e ricette della festa simbolo dell'estate
COZZE nuove idee per gustare la più classica delle conchiglie
POMODORI A COLORI rossi, gialli, arancio ma anche neri, tutti
da assaggiare **SORBETTI** fresche alchimie di fine pasto

IN EDICOLA IL 25 LUGLIO 2018 - Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 31 - Mensile

25
anni
DI SPESA INTELLIGENTE



25 ANNI DI STORIA TUTTA ITALIANA



—→ ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE ←—

EUROSPIN, IL PIÙ GRANDE DISCOUNT ITALIANO CON OLTRE 1100 PUNTI VENDITA - EUROSPIN.IT



46

DALLA NOSTRA CUCINA

Il pollo di Gemma

Un piatto indimenticabile che fa subito estate 11

Servizi

TEMA DEL MESE

Ferragosto

Tradizioni e nuovi esperimenti culinari per la grande festa 16

PASSIONI

Magnifiche cozze

Il guscio iridescente nasconde un cuore dolce che sa di onde 28

BONTÀ DI STAGIONE

Rotoli freddi

Farciti con ripieni deliziosi, affettati diventano ghiotte girelle 46

SEMPLICI PIACERI

Pomodori a colori

Rossi, verdi, gialli, rosa e neri: tutte le varietà in tavola 56

DOLCE VITA

Sorbetti d'estate

Solo frutta fresca per deliziosi dessert da gustare sottozero 86

SOMMARIO

AGOSTO 2018



28

Ghiaccioli anticalura

In sei gusti, con ingredienti naturali, facilissimi da fare 94

IL TOCCO IN PIÙ

Erba limoncina

Importata dai Conquistadores, profuma tanti grandi piatti 106



94

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Sale&Pepe è social!

Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



78

Evasioni

JEUNES RESTAURATEURS

Luigi Pomata

Arriva da Carloforte il re incontrastato del tonno rosso 24

TAPPE DEL GUSTO

Gita al faro

Piccolo tour dei più scenografici "guardiani del mare" lungo le coste italiane tra storia e piatti locali...38

L'INVITO

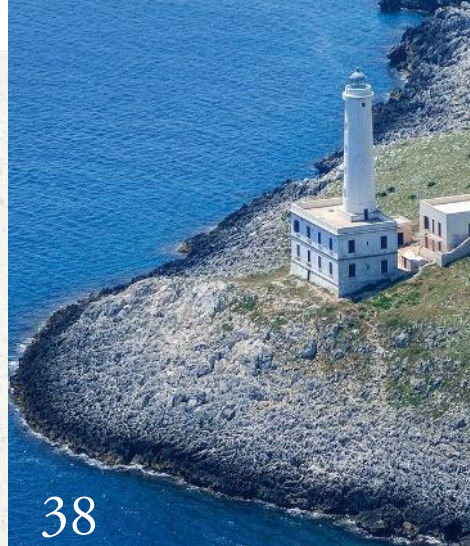
Lunch in terrazza

Muscoli ripieni, tegame d'acciughe e tagliatelle verdi open air 78

LUOGHI ECCELLENTI

Ogliastra

Viaggio tra mare, monti e cibi nella Sardegna più selvaggia.....96



Scuola

TECNICHE

Triglie

Quelle di scoglio nostrane sono gustose e facili da preparare 102

SCELTI DA SALE&PEPE

Il macellaio green

Le proposte di un artista della carne per un consumo sostenibile 73

LA RICETTA GOURMET

Busiate alla trapanese

Un primo appetitoso con un pesto dai profumi mediterranei 110

Rubriche

A PROPOSITO DI VINI

I consigli del sommelier

Sopra le cozze.....37

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

Cucina globe trotter.....43

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Storie di vita, BBQ, cocktail....55

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Pomo d'oro, nero e... 65

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Anguria reggiana 67

DETTAGLI DI STILE

Decorati per rendere più bella la casa

Prugne, peperoncini e rose 71

Hanno collaborato a questo numero



LUIGI POMATA

Protagonista dell'appuntamento con i Jeunes Restaurateurs, arriva da Carloforte, sull'isola sarda di San Pietro. A pag. 24 ci racconta la sua passione per il tonno, che sceglie personalmente nell'ultima tonnara d'Italia e utilizza per intero perché "non se ne butta niente".



ROBERTO LIBERATI

Nella sua macelleria al Tuscolano, a Roma, seleziona e vende eccellenti tagli bovini, suini e ovini, dai più pregiati al quinto quarto: carni biologiche, biodinamiche ma, soprattutto, etiche e sostenibili, prodotte nel rispetto degli animali e dell'ambiente. A pag. 73

MARTINA LIVERANI

Giornalista e scrittrice, è fondatrice e direttore di Dispensa, magazine semestrale da collezione che tratta di "generi umani e generi alimentari". A pag. 16, ci racconta le tradizioni e la tavola del Ferragosto italiano.



LA GRANDE CUCINA A CASA TUA

... con le nuove grattugie della linea
HANDY X-sharp: sono quattro
con funzioni diverse, con fori
grandi o medi, combinata e
per julienne. La funzionalità
sposa un design unico, per
attrezzare la tua cucina
come quella di uno chef.



combinata
643730

fori medi
643731

fori grandi
643732

julienne
643733

tescoma®



SHOP

www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

la passione in cucina.

INDICE

LE RICETTE DI AGOSTO 2017

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

Cake salato ai fagiolini con olive e pomodori secchi	22
Canapé di pane integrale, formaggio di capra e anguria	68
Cozze ripiene al caciocavallo	29
Crostata di polpo alla galiziana	21
Crostoni di mare e di terra	104
Flan di ricotta all'erba limoncina con pinoli	108
Muscoli alla portonuovese	33
Muscoli ripieni	84
Pane farcito	79
Pomodori verdi ripieni di acciughe sott'olio	61
Tarte arcobaleno	63
Turredda de curcurigheddu	98

PRIMI

Busiate alla trapanese	111
Chitarra con pesto all'erba limoncina	108
Culurgiones dell'Ogliastra	97
Gazpacho di pomodori gialli con cuscus croccante	58
Insalata di orecchiette al pesto di zucchine e maggiorana	20
Lasagne alla parmigiana di melanzane	19
Minestra di farro con frutti di mare e scorfano	40
Il brodo di pollo	74
Pasta al triplo pomodoro con mozzarelline fritte	63
Risotto con filetti di triglia	104
Spaghettoni con cozze, fagiolini, pesto di rucola e pecorino	30
Tagliatelle con zucchine, fagiolini, pesto e stracchino	84

SECONDI

Canocie in busara	41
Coniglio in umido	40
Cozze alla birra con cipolla, aglio e prezzemolo	34
Cozze in umido allo zafferano	35
Petti di pollo alle spezie cinesi	75
Pollo al mattone	12
Pollo in gelatina con giardiniera estiva	18
Rotolo di branzino con fettine di pesca e prugne alla menta	48

Rotolo di carpaccio con sottaceti e salsa verde	48
Rotolo di frittata verde, formaggio e pomodori secchi	52
Rotolo di mortadella con formaggi e caponata	52
Rotolo di tacchino, prosciutto cotto, ricotta e zucchine	52
Rotolo di vitello con pesto, fagiolini e patate schiacciate	48
Salsiccia di pollo con filetti e frattaglie	76
Sovracosce di pollo fritte	76
Spiedini di ali e polpa di fuselli al miele	75
Tegame d'acciughe	82
Tortilla di cozze	31
Triglie in salsa agrodolce	104
Ventresca di tonno in crosta di pane e prosciutto con bietole ripassate e in crema al wasabi	26

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Insalata di pomodori neri e melanzane arrostiti	62
Pomodori rossi ripieni di pane e cipolle	63
Melanzane infornate	84

DESSERT E BEVANDE

Galletta di pesche all'erba limoncina	109
Ghiaccioli anticalura	95
Limonata mojito	13
Mattonella yogurt, lampone e pistacchi	14
Sebadas	100
Sorbetto al cioccolato e cardamomo con albicocche caramellate	88
Sorbetto allo yogurt e mango sullo stecco	90
Sorbetto di lamponi e sciroppo di sambuco	89
Sorbetto di melone al pepe nero	92
Sorbetto di mora con frutti di bosco	87
Sorbetto gin&tonic	88
Torta di pesche e amaretti con panna alla lavanda	23
Torta Stalin	84
Vino rosso al limone e basilico	84

INDIRIZZI

- **100Fa**, www.100fa.it
- **Arte Pura y Daniela Dallavalle**, www.danieladallavalle.com
- **Asa Selection**, distr. da Merito, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Brabantia**, www.brabantia.com
- **Brisa**, distr. da Maiuguali, www.maiuguali.it
- **Busatti**, www.busatti.com
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **Cleaf**, www.cleaf.it
- **CoinCasa**, www.coincasa.it
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Costa Nova**, distr. da Livellara, www.livellara.com
- **Design Republic**, www.designrepublic.com
- **Driade**, www.driade.com
- **Easy Life**, www.easylifedesign.it
- **Emporio Zani**, www.emporiozani.it
- **FPM**, www.fpm.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Funky Table**, www.funkytale.it
- **Gabi Veit**, www.gabiveit.it
- **Habitat**, www.habitat-italia.com
- **Hay**, www.hay.dk/it
- **Hue Table Stories**, www.huetablestories.com
- **Ichendorf**, distr. da Corrado Corradi, www.ichendorfmilano.com - www.corrado-corradi.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Intex su Amazon**, www.amazon.it
- **Kartell**, www.kartell.com
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **Koziol**, distr. da Merito, www.merito.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **Le Stanze della Memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **LSA International**, distr. da Carlo Maino, www.lsa-international.com - www.mainocarlo.it
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia**, www.madamegioiahome.it
- **MadeInDesign**, www.madeindesign.it
- **Manuel Canovas**, www.manuelcanovas.com
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Maxwell&Williams**, distr. da Livellara, www.livellara.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Micol Cerani**, micolcerani@gmail.com
- **Moi et Toi**, www.moi-toi.it
- **Nanban**, www.nan-ban.com
- **Novacolor**, www.novacolor.it
- **PPD**, distr. da Merito, www.merito.it
- **Paola C**, www.paolac.com
- **Punto De**, www.puntode.it
- **Ragno**, www.ragno.it
- **Raw**, www.rawmilano.it
- **Riess**, www.riess.at
- **Rivadossi**, www.rivadossi.it
- **Sandra Faggiano**, www.sandrafaggiano.com
- **Serax**, www.serax.com
- **Silikomart**, www.silikomart.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tognana**, www.tognanaporcellane.it
- **Vetrofuso**, www.vetrofuso.it
- **Viridea**, www.viridea.it
- **Virginia Casa**, www.viriniacasa.it
- **Weber**, www.weber.com
- **Weck**, www.mcm-europe.fr/it
- **Wunasia**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com

CARAPELLI. DA 125 ANNI L'ARTE DA GUSTARE.



NON FILTRATO SU TELA

Opera realizzata da Carapelli caratterizzata da un sapore fruttato tipico del frantoio. È un olio extravergine dall'aspetto denso, con un colore verde e riflessi dorati. È ottenuto a freddo per godere a pieno il vero sapore della natura.

carapelli.it  Olio Carapelli



Freddo.

*Scopri i Freschi per Tè!
Una tecnologia
all'avanguardia, un modo
nuovo di preparare per te
ricette buonissime e naturali.
E che puoi gustare come
vuoi, fredde o calde.*

0 caldo.

*La cottura a vapore
lascia intatti sapore
e caratteristiche nutrizionali
di ogni ingrediente.
Il cous cous con verdure
è 100% naturale, a basso
contenuto di grassi saturi.
E ad alto contenuto di bontà.*

Ma sempre fresco.



Scopri tutta la gamma di
ricette de *i Freschi per Tè!*
su www.sacla.it



i Freschi per Tè!
pronti da gustare



LA NEWS PIÙ LETTA

Quali cibi sono più adatti al consumo sotto l'ombrellone? Dopo quanto tempo si può veramente fare il bagno? Per i bambini valgono le stesse regole degli adulti? Sul nostro canale news rispondiamo a queste curiosità in modo approfondito: abbiamo intervistato un esperto, per chiedergli suggerimenti per goderci un'estate appetitosa e sicura.



ANTIPASTI CON I FICHI

Voluttuosi e dolcissimi, sono tra i frutti più attesi dell'estate e si prestano a tante preparazioni dolci e salate. Nel nostro speciale sono protagonisti di 10 antipasti sfiziosi. In genere si abbinano soprattutto con il prosciutto crudo, ma sono adatti anche ai formaggi, soprattutto quelli freschi di capra, e a pizza, crostini e focacce. Da provare la torta salata di prosciutto, olive e fichi.



Click sotto il sole

ARTICOLI, VIDEO E APPROFONDIMENTI E TANTE PREPARAZIONI
FRESCHE E LEGGERE TUTTE DA PROVARE

di Barbara Roncarolo



SECONDI ESTIVI

Dal classico roast beef al carpaccio di manzo, dal vitello tonnato alla lonza di maiale con salsine speciali, dal filetto al prosciutto alla fesa con pistacchi e nocciole. Il secondo di carne ideale per l'estate è l'arrosto freddo. Si prepara in anticipo e si gusta al momento giusto, appena tirato fuori dal frigo oppure a temperatura ambiente. Su salepepe.it abbiamo tante ricette appetitose per preparare secondi ricchi e leggeri, da gustare con piacere quando fa caldo.



IL DESSERT PIÙ AMATO

Fresca e cremosa, con un cuore di yogurt greco profumato al limoncello, questa torta è un dessert goloso ma leggero. La base è un soffice pan di Spagna fatto semplicemente con uova, zucchero di canna e farina integrale. Al centro c'è una crema morbidissima, ottenuta montando lo yogurt greco con una gelatina al limoncello. Per dare un'altra nota agrumata, il pan di Spagna è spennellato con una golosa marmellata di limoni.



RICETTE CON LA FRUTTA

Colorata e ricca di nutrienti, la frutta dell'estate è anche golosissima e versatile. Se abitualmente siamo portati a pensarla ingrediente di gelati, dessert e merende dolci, ora è il momento di allargare gli orizzonti. Sul nostro sito trovate tante ricette salate per antipasti appetitosi, freschi e leggeri.



Il resto è solo condimento.



Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. Le nostre Farine Macinate a Pietra Biologiche sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica, lavorati lentamente, per conservare tutte le proprietà nutrizionali dei cereali e garantirti un gusto migliore con una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.



MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760



Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinosrossetto.com



Laura Maragliano

Il pollo di Gemma

**SCRITTORI, PROFUMI,
RICORDI D'INFANZIA SI
INTRECCIANO IN UNA STORIA
PIÙ GOLOSA CHE MAI.
SE VOLETE PARTECIPARE,
PROCURATEVI UN MATTONE...**

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Aldo Palazzeschi è di quegli autori che a scuola si studiano frettolosamente, di cui si ricordano solo le opere più famose, come le Sorelle Materassi; ma tra poesie, racconti e romanzi non avrei mai pensato che l'autore fiorentino avesse scritto anche una novella legata alla cucina, con un tema a me molto caro: "Il pollo al diavolo". Il testo, tornato alla ribalta oggi grazie ad una piccola e raffinata casa editrice milanese, la Henry Beyle, è stato una scoperta succulenta. Così, uno dei piatti indimenticabili della mia infanzia, è diventato ora un pollo letterario. Il protagonista della novella è un burbero oste toscano che si crogiola nel far attendere gli ospiti perché "il pollo al diavolo è di lentissima cottura, 40 minuti almeno e guai ad affrettarla, lo avreste sbruciacciato sulla superficie e crudo internamente, deve diventare una polpa tenerissima in cui il sangue non si rivela più nel suo colore". L'oste è anche prodigo di consigli: "...occorrono polli giovani per tali avventure, unto con olio fino e ben dosato di pepe, fatto cuocere a fuoco lentissimo sulla gratella dove piano piano assorbirà, per l'olio che sta bruciando nel carbone, quel sentore di moccolaia che gli dona una grazia infernale". Quella stessa grazia che anche il mio pollo non letterario aveva. Lo cucinava mia nonna Gemma, d'estate, nella casa di campagna. Lo cuoceva in un tegame di alluminio sul quale posava un coperchio privato di maniglia, perché sopra doveva ospitare la pesante pietra che, schiacciando il pollo, ne avrebbe consentita la giusta cottura. È il peso della pietra o del mattone (in Toscana viene chiamato anche pollo al mattone e qualcuno possiede ancora il tipico tegame per cucinarlo) ad assottigliare la carne facendogli perdere il grasso che, al calore delle braci, produce un suono preciso: sfrigola e schizza che è un piacere. "Il pollo alla diavola", scritto da Palazzeschi nel 1939 sul numero 8 di Prospettive, rivista letteraria diretta da Curzio Malaparte, venne rimaneggiato dall'autore nel 1967 diventando "Pollo al diavolo" e pubblicato in un'antologia di vari autori della Vallecchi. Il mio pollo non ha avuto mai la possibilità di essere immortalato, oggi una foto con il cellulare avrebbe reso più tangibile il ricordo. Ma la memoria olfattiva non mi inganna e neppure quella visiva perché mia nonna, sorridente, con il grembiule, è pronta per posare la pietra sul coperchio.



POLLO AL MATTONE

PER 4 PERSONE

1 pollo di circa 1 kg - 2-3 spicchi d'aglio - 1 peperoncino fresco
- 3-4 foglie di salvia - 2 rametti di rosmarino - olio extravergine di oliva
- sale - pepe

● **1** Mettete il pollo sul tagliere con la parte del petto rivolta verso l'alto, incidetelo al centro e apritelo a libro; giratelo e schiacciatelo per appiattirlo, premendo con forza con le mani o con il batticarne. In alternativa, potete farvelo preparare dal vostro macellaio. Per favorire la cottura, praticate 2 incisioni oblique con un coltello lungo ciascuna coscia.

● **2** Mettetelo in una pirofila con gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a metà (se amate l'aglio potete unire un solo spicchio tritato), il peperoncino privato dei semi e spezzettato, la salvia, il rosmarino, sale e pepe; irroratelo con un generoso filo d'olio. Lasciatelo insaporire in frigo per 3-4 ore, girandolo almeno 2-3 volte. Togliete la pirofila dal frigo e avvolgete un mattone in un foglio di alluminio; se non avete a disposizione un mattone, usate una pentola piena d'acqua.

● **3** Scaldate una griglia in ghisa fino a renderla rovente oppure, se siete all'aperto, preparate la carbonella sul barbecue. Sistemate il pollo sgocciolato sulla griglia, schiacciatelo con il mattone o con la pentola e cuocete a fuoco medio per circa 30 minuti; se usate il barbecue, posizionate la griglia a circa 20 cm dalla brace. Togliete il mattone con un canovaccio o con una guanto da forno, girate il pollo, copritelo ancora con il mattone e cuocetelo per altri 30 minuti. Accompnate il pollo, se vi piace, con pomodori o altri ortaggi estivi alla griglia

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora



1



2



3

Segreti di cottura

L'uso del mattone è solo scenografico, quello che fa la differenza è il peso che grava sul pollo. Con questa tecnica il volatile rimane ben aderente alla griglia e perde in cottura gran parte dei suoi grassi. I grassi, "passano" attraverso le fibre della polpa, ammorbidendola.

La pelle, invece risulta craccantissima e irresistibile.





Limonata mojito

In occasione di una festa fra amici in giardino o sul terrazzo, un cocktail leggermente alcolico e molto rinfrescante è l'ideale per accompagnare il buffet. Invece della solita e abusata sangria, che proprio leggera con è, dissetate i vostri ospiti con una limonata incrociata con il mojito, il più diffuso aperitivo cubano. Mettete in una grande ciotola 2 cucchiaini di zucchero di canna con una manciata di foglie di menta e il succo di 2 lime e 2 limoni. Schiacciate leggermente le foglie con un pestello per sprigionare l'aroma della menta, quindi aggiungete 2 dl di rhum bianco (anche di più, se proprio volete una bevanda più alcolica) e mescolate. Ora versate 1 bottiglia da 1,5 l di acqua minerale frizzante ben fredda e una bottiglietta da 33 cl di cedrata. Completate con 2 lime a spicchi, qualche altra foglia di menta e ghiaccio.

Il formaggio feta

Quando si dice feta, si pensa subito all'insalata greca, dove non può assolutamente mancare. Ma il formaggio ellenico di pecora, sapido e compatto, è estremamente versatile e adatto a molte preparazioni. Provatelo come elemento di rinforzo nelle insalate di riso, d'orzo o di farro o sbriciolato su una pasta al pomodoro all'origano. È gustosissimo anche passato velocemente in forno tagliato a cubetti e condito con menta spezzettata, olio e pepe; oppure a dadini su spiedini, alternati con gamberi, e passato velocemente su una piastra calda. Dà carattere a una peperonata o a una insalata di ceci, olive kalamata, pomodori e prezzemolo. O Ancora potete preparare una insalatona con rucola, melone a pezzetti, more e feta a cubetti, da condire con olio, sale, pepe e aceto balsamico: una squisitezza.



Segnaposti da... amare

Un'idea semplice ma elegante per arricchire la tavola per la cena di Ferragosto. Vi basta recuperare alcune conchiglie vuote in riva al mare e acquistare un cartoncino bianco o azzurro. Ritagliate dal cartoncino tanti rettangolini di circa 11x4 cm quanti sono i vostri commensali e scrivete sul lato sinistro i nomi dei vostri ospiti. Su l'altro lato di ciascun rettangolino fissate una conchiglia con una goccia di colla o con un piccolo doppio adesivo, tipo Patafix. Sistemate i rettangolini al centro di ciascun piatto o a fianco dei bicchieri. Sarà anche un simpatico ricordo che i vostri ospiti potranno portarsi a casa alla fine della cena. Se preferite una versione "tridimensionale", piegateli a metà dopo averli preparati, in modo da formare dei "cavalierini" che stanno in piedi da soli.



Mattonella yogurt, lamponi e pistacchi

Ecco un dessert veloce e molto gustoso alla portata di tutti. È una ricetta che richiede un sforzo minimo, ma che dà risultati di indubbio effetto. Mescolate bene 600 g di yogurt greco con 1 tubetto di latte condensato da 170 g e 5-6 cucchiaini di miele di acacia; amalgamate anche 2 cucchiaini di granella di pistacchi e 125 g di lamponi. Versate il composto in uno stampo rettangolare di 750 ml di capacità rivestito con carta da forno; fate raffreddare in freezer per almeno 4 ore. Al momento di servire, immergete il fondo dello stampo per pochi secondi in acqua calda e capovolgete la mattonella su un piatto da portata. Guarnitela con altra granella di pistacchi e qualche lamponi e servitela subito a fette.

ALLE ZUPPE FRESCHE DIMMIDISI TUTTI DICONO DI SÌ



sì perché sono fatte con verdure fresche selezionate. **sì** perché sono genuine e gustose. **sì** perché sono già pronte.

Dimmidisi

Il benessere nasce dalla freschezza.



dimmidisi.it



Ferragosto

TRADIZIONI ANTICHISSIME, USANZE DELL'ITALIA DI IERI E NUOVI ESPERIMENTI PER MANGIARSI TUTTO IL MEGLIO DELL'ESTATE, SPECIE SE SAPORITO, FREDDO E A COLORI

testo di Martina Liverani, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni, styling di Table Top Flores Manfredi

A Ferragosto piccioni arrosto. L'antico detto popolare individua nel saporito volatile il piatto con cui celebrare la festa di mezza estate, ed è ancora oggi un'usanza consolidata in Toscana. Ma c'è molto di più sulla tavola di chi festeggia il Capodanno dell'estate con ottimo cibo. La festa che sradica milioni di italiani (lo scorso anno furono 5,1 milioni secondo Coldiretti) dalle loro fresche case condizionate e li spinge all'aria aperta ha un'origine molto antica: deriva infatti dalle Feriae Augusti, indette dall'imperatore Ottaviano Augusto per celebrare il riposo dal lavoro dei campi dopo la raccolta dei cereali. Si festeggiava con cibo, giochi, feste e corse di cavalli e il gozzovigliare durava parecchi giorni.

Il rito pagano fu poi inserito nel calendario delle festività religiose cattoliche e fatto coincidere con l'Assunzione di Maria, ma delle antiche origini romane mantiene ancora la voglia di convivialità e di fuga dalla routine. E anche il cibo di Ferragosto ha gli stessi sapori rustici e contadini di quando si festeggiava nei campi. Torniamo al piccione. Pellegrino Artusi nel suo "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene", riprende il latino maccheronico del detto: "Quando sol est in leone / bonun vinum cum popone / et agrestum con pipione" suggerendo sì il piccione ma anche vino e melone: accoppiata semplice e comodamente trasportabile nelle gite fuoriporta.

> segue a pag. 18



Ciotola di terracotta
bianca e teglia Virginia
Casa, posate in legno
Cargo, brocca e ciotole
verdi Costa Nova, brocca
CoinCasa, bicchieri con
libellule Zara Home,
posate in acciaio Mepra,
ciotolina e tovaglia Zara
Home, piattini Tognana.
Cactus e vasetti di
terracotta di Viridea.
Indirizzi a pagina 6



POLLO IN GELATINA CON GIARDINIERA ESTIVA

PER 8 PERSONE

1 pollo di 1 kg - 1 grossa cipolla bionda - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 mazzetto guarnito (prezzemolo, alloro, timo)
- 2 chiodi di garofano - 3 dadi per gelatina - 6 cucchiaini di aceto - sale grosso - pepe nero in grani
per la giardiniera: 4-5 coste di sedano - 2 carote - 1 cipolla rossa di Tropea - 500 ml di aceto - 2 foglie di alloro

● **1** Sbucciate la cipolla bionda e pelate la carota; mettetele in una pentola con il sedano, i chiodi di garofano, qualche grano di pepe, il mazzetto guarnito e 1 cucchiaino di sale. Aggiungete il pollo, coprite con acqua e portate ad ebollizione. Cuocete a pentola coperta per 1 ora. Scolate il pollo e lasciatelo intiepidire; privatelo della pelle, staccate la polpa dalle ossa e fatela raffreddare in frigorifero. Filtrate il brodo e mettetelo in frigorifero per 6-8 ore.

● **2** Lavate e pulite carote, sedano e cipolle della giardiniera; tagliate le verdure a pezzetti. Versate l'aceto e 250 ml di acqua in una pentola, unite l'alloro e portate a ebollizione. Tuffatevi le verdure per 5 minuti, scolatele e fatele raffreddare.

● **3** Separate dal brodo di pollo freddo la parte grassa che sarà affiorata in superficie; misuratene 750 ml e versatelo in una pentola con i 3 dadi per gelatina. Fate sciogliere i dadi, mescolando; spegnete e unite 750 ml di acqua fredda e i 6 cucchiaini di aceto. Mentre la gelatina intiepidisce, sfilacciate la polpa del pollo. Versate 1 cm di gelatina in uno stampo da budino di 2 litri di capacità e fatela rapprendere in freezer per 10 minuti. Iniziate a disporre qualche pezzetto di pollo e poca giardiniera.

● **4** Coprite con altra gelatina e fatela rapprendere in freezer. Continuate con gli strati, procedendo nel modo descritto e mettetevi in frigo per 8 ore. Al momento di servire, immergete per 10 secondi lo stampo in acqua calda, appoggiatevi sopra un piatto di portata e capovolgetelo, facendo scendere l'aspice con un colpo deciso.

MEDIA

● Preparazione 1 ora ● Cottura 1 ora e 10 minuti ● 250 cal/porzione

> segue da pag. 16

Di coppie gastronomiche d'altronde il Ferragosto è pieno: prosciutto e melone, pizza e fichi, anguria e feta, sono solo alcune delle più fortunate liason. Ma per scoprire le tradizioni culinarie degli italiani in questa giornata, ci vengono in aiuto pure film o romanzi. La famiglia Passaguai (film del 1951, di e con Aldo Fabrizi) a Ferragosto si riunisce e raggiunge la spiaggia di Fiumicino con lasagne e cocomeri al seguito; nell'episodio L'ascensore (da Quelle strane occasioni del 1976 di Luigi Comencini), un monsignore e una ragazza poco vestita trascorrono il Ferragosto bloccati in ascensore con il cesto da picnic, mentre il più recente Pranzo di Ferragosto (2008 di e con Gianni di Gregorio) racconta la preparazione di un pranzo in compagnia di chi non è partito. Infine nel racconto Il Godipoco di Alberto Moravia spuntano panini ferragostani al prosciutto o di vitella fredda per l'incontentabile Pina.

> segue a pag. 21

LASAGNE ALLA PARMIGIANA DI MELANZANE

PER 8 PERSONE

3 melanzane (circa 1 kg) - olio di semi di arachidi per friggere - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - 700 ml di salsa di pomodoro - basilico - 250 g di pasta fresca per lasagne - 600 ml di besciamella - 300 g di ricotta di pecora - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - latte - burro - sale - pepe

- **1** Scaldate l'olio in una casseruola con lo spicchio d'aglio schiacciato. Dopo 1 minuto unite la salsa di pomodoro, 1 dl di acqua, qualche foglia di basilico, sale e pepe e cuocete per 15 di minuti mescolando di tanto in tanto.
- **2** Intanto, lavate le melanzane, asciugatele, tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore e friggetele poche alla volta in abbondante olio di semi bollente finché risulteranno leggermente dorate. Sgocciolatele man mano su carta assorbente da cucina e salatele. Cambiate la carta più volte e tamponandole, in modo da eliminare più unto possibile.
- **3** Stendete un velo di besciamella sul fondo di una pirofila rettangolare di circa 22x30 cm e fate uno strato di pasta, accavallando leggermente i fogli. Stendete sulla pasta un velo di besciamella e uno strato di salsa di pomodoro preparata. Disponete uno strato di melanzane, sbricolatevi sopra poca ricotta e spolverizzate con uno strato di parmigiano reggiano.
- **4** Continuate con gli strati, in modo da esaurire gli ingredienti. Tenete da parte 2 cucchiai di besciamella, diluitela con 3-4 cucchiai di latte e versate il composto sulla superficie delle lasagne. Completate con parmigiano reggiano e qualche fiocchetto di burro e cuocete in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti. Lasciate intiepidire le lasagne per 10 minuti prima di servirle.

FACILE

- Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora ● 480 cal/porzione

Tovaglia di lino Society, sottopentola di ferro CoinCasa, piattino di ceramica Virginia Casa. A sinistra: runner a righe Busatti, pala per torta Mepra, piatto da portata Costa Nova, piattini impilati decorati Tognana, tovagliolo di lino Zara Home. Indirizzi a pagina 6

INSALATA DI ORECCHIETTE AL PESTO DI ZUCCHINE E MAGGIORANA

PER 8 PERSONE

600 g di orecchiette fresche - 200 g di patate - 300 g di pomodori datterini - 12 pomodori secchi sott'olio - 100 g di fagiolini - 2 cucchiaini di pinoli - sale - pepe
per il pesto: 2 zucchine (circa 180 g) - 20 g di foglie di basilico - 10 g di foglie di prezzemolo - 10 g di foglie di maggiorana - 1 cucchiaio di pinoli - olio extravergine di oliva - sale grosso

- **1** Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e tagliatele a rondelle. Lavate ed asciugate le erbe aromatiche. Riunite le zucchine, le erbe, i pinoli e un pizzico di sale grosso in un mixer e frullate, unendo 1 dl di olio a filo, in modo da ottenere un pesto denso e omogeneo. Trasferitelo in una grossa ciotola.
- **2** Tostate i pinoli in una padellino antiaderente per 2-3 minuti, finché risulteranno leggermente dorati; tagliate i pomodori secchi a pezzetti. Sbucciate le patate, tagliatele a dadi di 1 cm di lato e lessatele per 6-8 minuti. Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli per 5-7 minuti: dovranno rimanere al dente. Sgocciolateli in acqua e ghiaccio, scolateli ancora, asciugateli e tagliateli a pezzetti di 2-3 cm. Lavate i datterini e tagliateli a metà.
- **3** Lessate le orecchiette in abbondante acqua bollente salata e scolatele al dente, tenendo da parte 1 dl dell'acqua di cottura. Conditele con 2 cucchiaini di olio e stendete le orecchiette su un largo vassoio e fatele raffreddare.
- **4** Diluite il pesto di zucchine con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta tenuta da parte, per renderlo più fluido. Trasferite le orecchiette fredde nella ciotola con il pesto e mescolate per condirle. Unite i fagiolini, le patate, i pomodorini, i pomodori secchi e mescolate ancora. Completate coi pinoli tostati e, se vi piace, con qualche foglia di basilico e servite.

FACILE

- Preparazione 40 minuti
- Cottura 20 minuti ● 430 cal/porzione

Ciotolina Costa Nova,
posate Mepra,
cappello Zara
Home, piattino
Tognana. A destra:
piatto da portata
Virginia Casa,
tovaglia e tovaglioli
di lino Zara Home,
pila di piattini
Virginia Casa, oliera
e saliera Maxwell
& Williams.
Indirizzi a pagina 6

CROSTATA DI POLPO ALLA GALIZIANA

PER 8 PERSONE

- 1 polpo da 500 g già pulito
- 1 foglia di alloro - 1 spicchio d'aglio - 2 grosse cipolle bionde
- 4 pomodori ramati
- 1 peperone rosso - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaino di paprica affumicata
- sale e pepe
- per la pasta: 190 g di farina
- 50 ml di latte - 50 ml di olio extravergine di oliva - 1 uovo
- sale

- **1** Versate la farina in una ciotola; in un'altra ciotola sbattete l'uovo con l'olio, il latte e sale. Versate il composto sulla farina e lavoratelo, in modo da ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgetela con pellicola e fatela riposare per 1 ora.
- **2** Versate un filo d'olio in una casseruola, unite lo spicchio d'aglio non sbucciato, l'alloro e il polpo ben lavato. Mettete la pentola coperta su fuoco medio-basso e fate cuocere per circa 20 minuti. Spegnete e fate intiepidire il polpo nella sua acqua, quindi scolatelo e tagliatelo a pezzi.
- **3** Tritate le cipolle; lavate i pomodori, incideteli a croce sulla sommità e tuffateli per 1 minuto in acqua bollente; scolateli, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Lavate il peperone, eliminate picciolo, semi e filamenti e riducetelo a pezzetti. Scaldate 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente e fate stufare dolcemente le cipolle per 5-6 minuti; unite i pomodori e dopo 2 minuti i peperoni. Cuocete per 5 minuti mescolando spesso, unite il polpo, insaporite con sale, pepe e paprica, cuocete ancora per 4-5 minuti, spegnete e lasciate intiepidire.
- **4** Stendete la pasta in un disco sottile con il matterello e rivestite una teglia di 28 cm di diametro unta con olio, facendo sbordare quella in eccesso. Versate il ripieno sulla pasta, livellatelo e ripiegate sopra la pasta in eccesso. Cuocete la crostata in forno forno già caldo a 180° per circa 30 minuti finché la pasta sarà leggermente dorata. Servitela tiepida.

FACILE

- Preparazione 35 minuti
- Cottura 1 ora ● 240 cal/porzione



> segue da pag. 18

Tutti questi cibi hanno il compito di celebrare la prosperità delle antiche origini (e quindi i sapori ricchi), di calarsi nella stagionalità degli ingredienti (per cui ortaggi e frutti dell'estate) e considerare che parte integrante della celebrazione sta proprio nel consumare il pasto all'aria aperta, con un cerimoniale più pratico che scenografico. Al netto di grigliate e barbecue, la fantasia della tradizione regionale, non ha limiti: gli Zitoni di Ferragosto al pomodoro sono tipici della Costiera Amalfitana; in Umbria si condisce la pasta con il sugo di papera, in Lazio si mangia pollo in umido con peperoni, a Belluno le lumache, in Puglia il galletto ripieno con uova, salame e formaggio, in Sicilia la caponata di melanzane, in Calabria le frittelle di maiale.

> segue a pag. 23



VOGLIA DI MARE

Luca Zaccheroni (nella foto a sinistra) e Omar Casali (a destra) sono rispettivamente proprietario e chef del Maré: uno stabilimento balneare con ristorante a Cesenatico sulla Riviera Romagnola.

Luca, come si trascorre Ferragosto in Riviera?

C'è una parte di Romagna che non va al mare a Ferragosto, ma preferisce un picnic in collina o una scampagnata con gli amici. In spiaggia si festeggia con giochi, gavettoni, grigliate, cocomerate e tanta voglia di spensieratezza e aggregazione. Sembra di tornare indietro agli anni Sessanta, quelli del boom, e alle mode di quei tempi.

Omar, e per quanto riguarda il cibo?

Anche a tavola, il Ferragosto è una festa: chi pranza al ristorante si concede più tempo e qualche piatto in più. C'è anche chi mangia in spiaggia. Sotto l'ombrellone ho visto di tutto: dalla parmigiana di melanzane ai tramezzini, dalla pasta al forno ai salami, formaggi e grandi vini. I clienti mi chiamano ad assaggiare.

Cosa si mangerà al ristorante del Maré?

Nel menu di agosto hanno spazio gli ortaggi di stagione, come i peperoni o i fiori di zucca, che si sposano al pesce. I piatti sono pensati per essere leggeri e gustosi.

CAKE SALATO AI FAGIOLINI CON OLIVE E POMODORI SECCHI

PER 8 PERSONE

120 g di fagiolini - 4 uova piccole - 100 ml di latte - 100 ml di olio di oliva
1 cucchiaino di senape - 250 g di farina autolievitante - 10 foglie di basilico - 80 g di olive nere denocciolate - 8 pomodori secchi sott'olio - 80 g di grana padano grattugiato - burro - sale - pepe

- **1** Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli per 5 minuti. Scolateli, raffreddateli in acqua e ghiaccio, sgocciolateli ancora, asciugateli e tagliate ciascuno in 3 parti. Tritate grossolanamente i pomodori secchi. Imburrate uno stampo rettangolare a bordi alti di circa 22x10x5 cm e rivestitelo con carta da forno bagnata e strizzata. Intanto accendete il forno a 175°. Sgusciate le uova in una ciotola, unite la senape, il latte e l'olio e sbattetelo con una frusta.
- **2** Lavate le foglie di basilico, asciugatele e tagliuzzatele. Disponetele in un'altra ciotola e unite farina, sale e pepe; fate un incavo al centro e versate il composto di uova. Mescolate con una frusta, fino a ottenere un impasto omogeneo e privo di grumi. Aggiungete all'impasto il grana, la maggior parte delle olive, dei fagiolini e dei pomodori secchi ed incorporateli al composto, mescolando con una spatola.
- **3** Versate l'impasto nello stampo, guarnite la superficie con le olive, i fagiolini e i pomodori secchi tenuti da parte e infornate per 40-45 minuti, finché il cake risulterà gonfio e dorato e uno stecchino infilato al centro uscirà asciutto. Sfornate il cake, lasciatelo raffreddare 5 minuti nello stampo quindi sformatelo, fatelo raffreddare su una gratella per dolci e servitelo a fette tiepido o a temperatura ambiente

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 50 minuti ● 360 cal/porzione



TORTA DI PESCHE E AMARETTI CON PANNA ALLA LAVANDA

PER 8 PERSONE

6 pesche gialle - 300 g di
amaretti - 2 uova - 2 cucchiaini di
zucchero - 4 cucchiaini di farina di
mandorle - 80 g di mandorle a
lamelle - pangrattato - burro
per accompagnare: 300 ml
di panna fresca - 1 cucchiaino
di zucchero a velo - 1 cucchiaino
di fiori di lavanda

● **1** Accendete il forno a 180°. Intanto, sbucciate le pesche, tagliatele a pezzetti e riunitele in una ciotola. Unite le uova sbattute con lo zucchero, gli amaretti sbriciolati, la farina di mandorle, 40 g di mandorle a lamelle e mescolate bene. Se l'impasto risulta troppo umido, unite un paio di cucchiaini di pangrattato.

● **2** Versate l'impasto in una pirofila, spolverizzatelo con le lamelle di mandorle rimaste e qualche fiocchetto di burro e infornate per circa 45 minuti, finché la superficie sarà leggermente dorata e la torta risulterà soda, ma ancora morbida all'interno.

● **3** Fatela raffreddare e servitela a temperatura ambiente, accompagnandola con la panna montata con lo zucchero e spolverizzata con i fiori di lavanda sbriciolati.

FACILE

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 45 minuti ● 390 cal/porzione

Canovaccio Busatti, pirofila Costa Nova, piattini Virginia Casa, ciotolina Zara Home, forchette in acciaio Mepra; brocca Virginia Casa, bicchiere con libellule Zara Home, bicchieri di vetro soffiato CoinCasa. A sinistra: piatto ovale Costa Nova, piattini Tognana, forchette Mepra, brocca e bicchiere in vetro soffiato CoinCasa; bicchiere decorato Zara Home. Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 21

E c'è anche il tipico dessert

Discorso a parte meritano i dolci: a Pitigliano si preparano i Biscotti di mezz'agosto che sono a forma di otto e profumano di anice; nell'Appennino bolognese si impastano gli Zuccherini montanari; ciambelline anche in Calabria con uva passa, noci e mosto d'uva. In Sicilia a Ferragosto si mangia il gelo d'anguria, decorato con foglie di limone e gelsomino. Nella zona di Sorrento si prepara un dolce bizzarro: le melanzane al cioccolato; mentre a Stresa si "sfogliano" le Margherite, dolcetti realizzati in onore di Margherita di Savoia che poi la regina volle introdurre per le celebrazioni del Ferragosto. Al momento della frutta i grandi protagonisti sono il melone

e il cocomero, perché buoni e pratici per riempirci i portabagagli dell'auto, e perfetti per la condivisione: il naturalista francese Henri Bernardin de Saint-Pierre autore del volume *Études de la Nature*, scrive che: "Il melone appare come già suddiviso in fette perché è stato fatto per esse consumato in famiglia". Poiché qualunque sia il menu (comprese le nostre moderne interpretazioni), ciò che conta è trascorrere la giornata in compagnia. Altrimenti adottare il pensiero del celebre compositore gourmet Gioachino Rossini: "Faremo un pranzo splendido, mangeremo un tacchino. Saremo solamente in due. Io e il tacchino". Avendo la premura di sostituire il tacchino con il piccione, però.

Luigi Pomata

Ristorante "Luigi Pomata"

NEI JRE DA 15 ANNI, Luigi Pomata porta la sua famiglia alla terza generazione di cuochi a Carloforte, sull'isola di San Pietro (a sud-ovest della Sardegna). Grazie alla passione assorbita dal nonno Luigi e dal padre Nicolo, si è distinto diventando docente presso l'Istituto Etoile di Sottomarina (VE), rappresentando l'Italia al Bocuse d'Or (la più prestigiosa competizione internazionale di cucina), vincendo la rassegna mondiale del cuscus e partecipando a rinomate trasmissioni televisive (La prova del Cuoco, La cucina del Gambero Rosso, Alice).





LA CARBONARA DI MARE (crema d'uovo con pesci e crostacei) o le linguine alla Nicolo (tonno, capperi, olive, pecorino e limone) sono due piccoli capolavori che raccontano la cucina di Luigi Pomata: eccellenze accostate con semplicità e una punta di estro. Per gustarli, a Cagliari c'è il ristorante (in viale Regina Margherita 18, foto a sinistra, in alto), ma una visita meritano anche il Bistrot (via Porcile 21) e il Next per la pizza d'autore (attiguo al ristorante, foto qui accanto).

NATO A CARLOFORTE, TRA MARE E CUCINA, È L'INCONTRASTATO SIGNORE DEL TONNO ROSSO

di **Cristiana Cassé**, foto di **Michele Tabozzi**

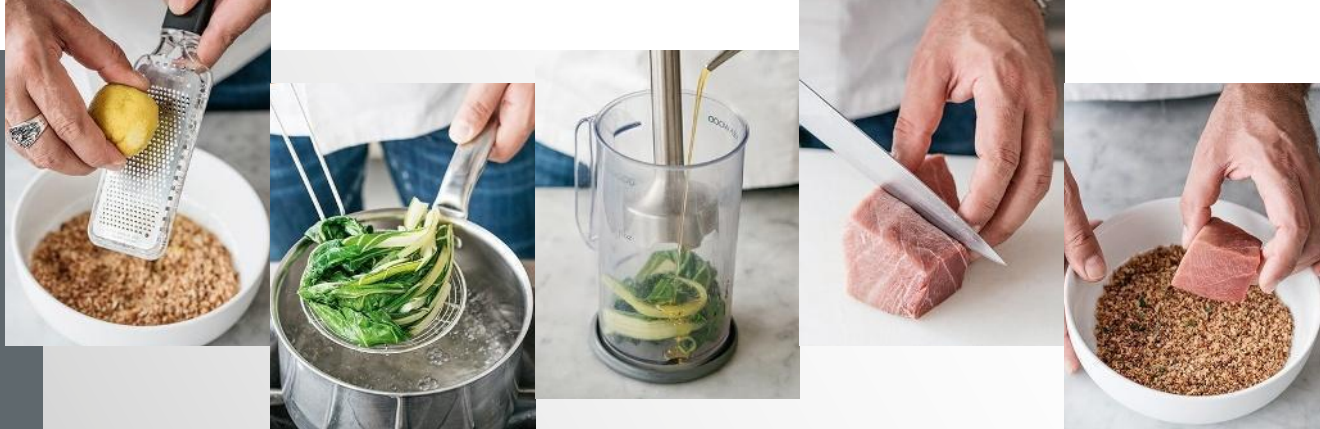
“Dal cuore essiccato si ricava un salume di mare eccellente, dalle uova la bottarga, con la pancia ci fai la trippa, la gola vien bene in tegame, e poi ci sono le vertebre, il midollo, le guance... quelle le faccio con il miele. Il tonno è come il maiale, non si butta via niente”. Luigi Pomata è nato a Carloforte, sull'isola di San Pietro, antica colonia della Liguria dove si parla il dialetto tabarchino, a metà tra il sardo e il ligure. Qui, dove resiste l'ultima tonnara d'Italia (regolata da severe norme di sostenibilità) e dove si svolge da 16 anni il Girotonno (evento gastronomico internazionale), chef Pomata ha vissuto tra i fornelli di nonno Luigi e di papà Nicolo: “mio nonno gestiva il ristorante dell'hotel Riviera, ma era anche contadino, coltivava le primizie da solo, mentre mio padre ha aperto un ristorante tutto suo, da Nicolo; con loro ho respirato profumo di passata di pomodoro e di pesce, ho assorbito i tempi e le dinamiche della cucina, e soprattutto ho imparato la filosofia del tonno”. Forte dei natali che la sorte gli ha regalato, Luigi Pomata ha preso il volo verso blasonate cucine straniere, a New York da Sirio Maccioni, a Londra da Marco Pierre White, poi è tornato in Patria e ha creato un piccolo impero in quel di Cagliari: il ristorante, che porta il suo nome, il bistrot e il Next Food&Lounge (per la pizza d'autore). Tutt'oggi sceglie personalmente i pesci in tonnara e li lavora da solo. La sua è una cucina autentica, con un'estrema attenzione alla materia prima, “conto su fidati produttori locali, ma se mi serve il baccalà vado in Bretagna e per il lardo a Colonnata; non sono solo il signore del tonno, mi piace sperimentare”. Ed è sicuramente vero, ma mentre parla lo sguardo cade sui suoi occhiali con disegnati tanti piccoli tonni e sull'anello d'argento, scultura in miniatura, che rappresenta una scena di tonnara.



“Ventresca di tonno in crosta di pane e prosciutto con bietole ripassate e in crema al wasabi”

pag. 26

TROVATE L'INTERVISTA
E IL VIDEO DI QUESTA RICETTA
ON LINE SU SALEPEPE.IT



QUESTIONE DI FORMA?

Si perché, se la sostanza non cambia, la forma che si dà al pesce fa una differenza enorme: nel caso del tonno, per esempio, Luigi Pomata (nella foto, con il direttore Laura Maragliano) sceglie il taglio a cubetto: "consente una cottura rosa al cuore, che esalta il gusto del tonno senza rinunciare a una piacevole crosticina esterna".



VENTRESCA DI TONNO IN CROSTA DI PANE E PROSCIUTTO CON BIETOLE RIPASSATE E IN CREMA AL WASABI

PER 4 PERSONE

700 g di ventresca di tonno - 100 g di pangrattato -
150 g di prosciutto crudo - 1 kg di bietole selvatiche
- 1 limone non trattato - 2 g di wasabi in polvere
- olio extravergine d'oliva - sale - pepe misto

- **Per la crosta di pane e prosciutto:** mettete il prosciutto su una teglia foderata con carta forno e fatelo essiccare in forno caldo a 120° per mezz'ora (versione domestica del procedimento di chef Pomata, che fa essiccare il prosciutto a 60° per una notte, "in questo modo si asciuga senza sudare"). Lasciatelo raffreddare, tritatelo e mescolatelo con il pangrattato, una macinata di pepe e un po' di scorza di limone grattugiata.
- **Per le bietole ripassate e in crema:** lavate le bietole, sbollentatele per qualche minuto in acqua salata, sgocciolatele e raffreddatele subito in acqua e ghiaccio perché mantengano un colore verde brillante. Sgocciolatele di nuovo, prelevate i gambi e qualche foglia (tenete da parte le restanti) e frullatele con il wasabi versando a filo olio sufficiente a ottenere una salsa cremosa.
- **Per la ventresca:** pulite il trancio di pesce privandolo delle parti filamentose, rifilatelo in modo che assuma la forma di un lungo parallelepipedo e dividetelo quattro blocchetti. Passatelo nella panatura al prosciutto premendo leggermente in modo che aderisca bene. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e fatevi dorare i cubetti di ventresca su tutti i lati. Quindi finite la cottura in forno caldo a 180° per 5 minuti. Tagliate ogni porzione di pesce in due parti e lasciatele riposare 1 minuto al caldo.
- **Per completare:** saltate le bietole tenute da parte in padella con un filo d'olio. Con l'aiuto di una pinza lunga arrotolatele in 4 matassine e mettetele nei piatti fatti intipiedire nel microonde o in forno. Disponete accanto un po' di salsa verde al wasabi e quindi 2 blocchetti di tonno per piatto con la parte tagliata verso l'alto.

NOI NON TI PELIAMO MAI.



ARMANDO TESTA

Ogni giorno, la grande convenienza per te.

ESSELUNGA®
S

STRAORDINARIO QUOTIDIANO

PASSIONI

Magnifiche cozze

IL GUSCIO ARDESIA
IRIDESCENTE DI
QUESTO MOLLUSCO
NASCONDE
UN CUORE DOLCE
CHE HA IL SAPORE
DELLE ONDE

testo e cura di Francesca Tagliabue,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Stefania Giorgi
styling di Cristina Bernasconi



COZZE RIPIENE AL CACIOCAVALLO

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 50 g di caciocavallo grattugiato - 30 g di pangrattato
- 4 pomodori perini - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva - pepe nero

- **1** Pulite le cozze strofinando il guscio con una paglietta di metallo ed eliminate il bisso; fatele aprire in una padella ben calda con il coperchio, poi scolatele, filtrate il liquido rilasciato dai molluschi e fate raffreddare. Mescolate il pangrattato con il caciocavallo grattugiato al momento, abbondante pepe macinato e l'aglio tritato con il prezzemolo. Infine, unite 2-3 cucchiari di acqua delle cozze filtrata e 1 cucchiaino di olio; amalgamate il tutto.
- **2** Dividete i pomodori a metà, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Aprite le cozze a libro, senza separare le valve, distribuite 2-3 cucchiaini del ripieno sopra ciascun mollusco e poi chiudete le conchiglie fissandole con spago da cucina.
- **3** Disponete le cozze ripiene in un solo strato in una teglia (o un tegame che vada anche in forno), distribuite sopra i molluschi la dadolata di pomodoro condita con 2 cucchiari di olio e cuocete a 180° per 10-15 minuti. Servite le cozze farcite calde.

FACILE ● Preparazione 1 ora ● Cottura 25 minuti ● 260 cal/porzione

In questa pagina:
panno da cucina
waffle denim,
Zara Home.
A sinistra, moscioli di
Portonovo (AN)
Indirizzi a pagina 6

SPAGHETTONI CON COZZE, FAGIOLINI, PESTO DI RUCOLA E PECORINO

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 350 g di
spaghettoni - 400 g di fagiolini
- 50 g di pecorino romano
- 1 mazzetto di rucola - 1
spicchio di aglio - 1 limone e 1
arancia non trattati - 1 dl di vino
bianco secco - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe nero

- **1** Spuntate e lavate i fagiolini, lessatene metà in abbondante acqua bollente salata; sgocciolateli senza spegnere il fuoco sotto l'acqua e tagliateli a pezzetti. Nella stessa acqua, scottate per 2 minuti la rucola, scolatela e tuffatela rapidamente in acqua e ghiaccio perché mantenga vivo il colore. Mettete le verdure cotte e l'aglio spellato nel contenitore del mixer con 2-3 cucchiaini di olio e frullate a crema; unite il pecorino grattugiato e, se necessario, qualche cucchiaino di acqua per rendere il pesto più fluido.
- **2** Tagliate i fagiolini rimasti nel senso della lunghezza, scottateli in abbondante acqua bollente salata; scolateli, passateli in acqua e ghiaccio rapidamente per bloccare la cottura, scolateli nuovamente e teneteli da parte. In una padella con coperchio fate aprire le cozze, già pulite e private del bisso, con il vino. Quando sono aperte, eliminate quelle ancora chiuse, sgusciate quelle aperte (conservatene qualcuna con il guscio per la guarnizione) e filtrate il liquido di cottura. In una ciotola, condite i molluschi con 2 cucchiaini di olio, la scorza del limone e dell'arancia lavate, asciugate e tagliate a julienne.
- **3** Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua moderatamente salata, scolateli al dente, saltateli in padella con il pesto di rucola preparato, qualche cucchiaino di acqua delle cozze e 2 cucchiaini di olio. Quando gli spaghettoni saranno ben mantecati, aggiungete i fagiolini e le cozze agli agrumi; mescolate fuori dal fuoco. Suddividete gli spaghetti nei piatti individuali e completate con le cozze con il guscio e, se vi piace, con foglioline di rucola.

FACILE

● Preparazione 50 minuti ● Cottura
20 minuti ● 580 cal/porzione





A sinistra: piatto piano, ceramica portoghese craquelé di Virginia Casa; piatto fondo, Linea Stellata, Virginia Casa.
A destra: piatto piano, Linea Organica, Virginia Casa. Indirizzi a pag. 6



TORTILLA DI COZZE

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 6 uova - 3 cipollotti - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- **1** In una padella coperta fate aprire le cozze, pulite e private del bisso, con 1 dl di acqua; scolatele, sgusciatele e tenetele da parte. Tagliate i cipollotti, compresa la parte verde più tenera, a tocchetti di 3 cm di lunghezza. Saltateli in padella con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale, cuoceteli fino a quando sono traslucidi.
- **2** In una ciotola, sbattete le uova con 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe; unite le cozze e i cipollotti, mescolate e fate riposare 15 minuti per insaporire. Scaldate 1 cucchiaino di olio in un tegamino antiaderente di 10-12 cm di diametro che vada anche in forno e versatevi 1/4 della preparazione; cuocete per 2 minuti poi terminate la cottura in forno a 200° per altri 5-6 minuti.
- **3** Preparate nello stesso modo le altre 3 tortilla. Servitele tiepide o fredde.

FACILE

● Preparazione 1 ora e 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 400 cal/porzione



Gioielli neri

Si usa dire di una donna poco avvenente, “brutta come una cozza”: viene da chiedersi, però, che cosa abbia fatto il mollusco in questione per meritarselo, dotato com'è di una conchiglia nera lucente dai riflessi violacei, la cui forma a goccia ricorda un pendente prezioso o il petalo di un fiore; il colore della polpa carnosa e saporita, poi, va dal delicato giallo rosato (nel caso dei maschi) a un solare arancio (se la cozza è femmina). Il mito della bruttezza delle cozze - note anche come mitili, muscoli, peoci o datterri neri - va forse cercato nel fatto che sono ritenute i più poveri e umili tra i molluschi, presi in considerazione scientificamente solo dopo il 17° secolo, quando fu dato loro il nome *Mytilus Galloprovincialis*. Questo mollusco bivalve vive nelle acque salmastre delle lagune costiere, ancorato agli scogli con un filamento robusto detto bisso (da togliere durante la pulizia). Due le specie principali: la cozza spagnola, più grande e meno gustosa, tipica dell'Atlantico, e quella comune del Mediterraneo. Sui banchi del pesce italiani arrivano quelle d'allevamento,

provenienti da zone vocate come Taranto (le piccole cozze nere, le “cozze gnure”) e la Laguna Veneta, e dal Gargano dove cresce il Mosciolo selvatico di Portonovo (An), simbolo gastronomico della riviera del Conero e dell'omonima baia. Quest'ultima varietà si riproduce spontaneamente ed è oggetto di pesca contingentata per assicurare la ricrescita spontanea delle nere colonie aggrappate agli scogli. La Cozza di Scardovari, nel Polesine, è l'unica con marchio Dop: il peculiare ambiente delle lagune del Delta del Po le conferisce una qualità decisamente superiore, strettamente collegata alla zona d'origine, e un sapore delicato.

Il periodo classico per consumare le cozze è l'estate, ma attenzione: devono essere freschissime. Vanno acquistate in confezione e non sfuse, e verificata la data di confezionamento sul cartellino, allegato per legge alla retina che le contiene. Controllate che abbiano le valve ben serrate, segno che sono vive, ed eliminate subito quelle aperte o rotte, come pure quelle che non si aprono in cottura. E poi via a fantasia e gusto!

MUSCOLI ALLA PORTONOVESE

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 limone -
olio extravergine d'oliva - pane casereccio - pepe nero

- 1 Pulite le cozze raschiando i gusci, staccate il bisso e apritele a crudo, utilizzando un coltellino appuntito. Eseguite l'operazione sopra una ciotola in modo da recuperare l'acqua contenuta nei molluschi; filtratela e tenetela da parte.
- 2 Sistemate le cozze in un solo strato in una padella, cospargetele con l'aglio spellato e il prezzemolo tritati insieme. Condite con il succo del limone, un filo di olio e una macinata di pepe, quindi versate l'acqua dei molluschi tenuta da parte.
- 3 Coprite la padella e cuocete, a fuoco vivace, per 2-3 minuti. Servite le cozze calde o tiepide, accompagnate con fette di pane tostato.

MOLTO FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 5 minuti ● 170 cal/porzione





ALLA BIRRA CON CIPOLLA, AGLIO E PREZZEMOLO

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 1 cipolla bianca
- 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto
di prezzemolo - 2 dl di birra
rossa - olio extravergine d'oliva
- 4 grosse patate - olio di semi
di arachide - sale

- **1** Pulite bene le cozze e privatele del bisso. Scaldate sul fuoco una padella grande; quando è ben calda, unite 3-4 cucchiaini di olio, la cipolla e l'aglio spellati e tritati. Lasciate rosolare 1 minuto e aggiungete le cozze; dopo un attimo, versate la birra e coprite. Proseguite la cottura a fuoco vivace per 2-3 minuti, poi togliete dal fuoco, eliminate le conchiglie rimaste chiuse, aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate.
- **2** Pelate le patate, tagliatele a bastoncini e sciacquateli, per eliminare parte dell'amido. Scolateli e asciugateli bene tamponandoli con carta da cucina; scaldate bene abbondante olio di semi ben caldo in una padella e friggete man mano i bastoncini di patata, poi sgocciolateli e salateli.
- **3** Servite le cozze caldissime con il loro sugo e le patatine fritte.

FACILE

● Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 340 cal/porzione

A sinistra: piatto piano,
Linea Organica,
Virginia Casa.
A destra: bolo zuppa,
Linea Marina, Virginia
Casa. Indirizzi a pag. 6



IN UMIDO CON LO ZAFFERANO

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 300 g di pomodori perini maturi - 1 cipolla - 4-5 rametti
di timo fresco - 3 ciuffi di menta - 1 bustina di zafferano in polvere
- 2 dl di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Pulite le cozze, eliminate il bisso e fatele aprire a fuoco vivace e coperte, in un'ampia padella con 1 dl di vino. Eliminate il liquido di cottura e le conchiglie rimaste chiuse, sgusciate le cozze aperte e mettetele in una ciotola con le foglie di timo e la menta tritata grossolanamente. Scottate per 2 minuti i pomodori in acqua bollente, tuffateli in acqua fredda, pelateli, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini.
- **2** Soffriggete la cipolla, affettata sottile, in padella con 2 cucchiaini di olio; quando sarà morbida, sfumatela con il vino rimasto. Lasciatelo evaporare, unite i dadini di pomodoro e metà zafferano, salate, mescolate e cuocete per 10 minuti, in modo che la salsa si addensi. Unite lo zafferano rimasto e le cozze, mescolate per fare insaporire e togliete dal fuoco; lasciate intiepidire.
- **3** Servite le cozze in umido accompagnandole, se vi piace, con fette di pane casereccio tostato.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 220 cal/porzione

l'Espresso



GAGGOPARDO.

Caffè Italiano



Il desiderio
più **compatibile**
che sia mai stato
espresso.

Cialde e capsule To.Da. Caffè.

To.Da. Caffè srl - C.da Canne Masche snc - 90018 Z.I. Termini Imerese (PA)

Tel. 091 903773 | 091 8140074 - www.todacaffe.it - info@todacaffe.it 

Sopra le cozze

VIETATO BANALIZZARE QUANDO SI TRATTA DEL NERO MITILE, IL CUI GUSTO MUTA IN OGNI AREA E RICETTA. DAI BIANCHI ASCIUTTI A QUELLI AROMATICI FINO AI ROSATI, AFFIDATEVI A QUESTE INDICAZIONI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Daniela Falsitta e Monica Pilotto

CRUDE, COTTE, CON IL POMODORO

Le cozze si trovano in diverse regioni costiere d'Italia dove prendono nomi differenti e sono caratterizzate da aspetti peculiari, talvolta propri di una particolare specie, talaltra originati dal contesto microclimatico che ospita il mitile. Tali differenze influenzano la struttura delle ricette regionali e, di conseguenza, determinano persino l'accostamento con il vino ideale. Prima di esaminare nel particolare questi diversi abbinamenti territoriali,

cominciamo con il dare un'indicazione di carattere generale: se mangiate crude, le cozze richiedono vini semplici, asciutti e non aromatici, come il Trebbiano, il Bombino e il Bianco d'Alessano; se cucinate in bianco prediligono sempre i bianchi ma un pochino più articolati, come il Pecorino ottenuto nelle Marche e in Abruzzo, il Greco presente ormai in quasi tutta l'Italia meridionale e il Tocai dei vigneti veneziani; coinvolgendo il pomodoro aggiungiamo un elemento dolce aspro che evoca la solare tenerezza dei rosati salentini, accoglienti ed evocativi, i più adatti sulla grintosa sapidità delle cozze tarantine.

ABBINAMENTI REGIONALI

La maggiore delicatezza delle cozze di Scardovari, allevate nella zona di Rovigo e dotate di un profumo inconfondibile, merita la cautela di una Garganega dei Colli Euganei. La Sicilia possiede il Catarratto, un vino che sposa i frutti in maniera eccellente, soprattutto se preparati con ingredienti che aumentano la complessità delle ricette, vedi formaggi vaccini e pecorini e legumi come fagioli, ceci e lenticchie. Appena ci spostiamo a ovest troviamo due vini che, in modo diverso, mediano felicemente l'associazione tra i muscoli, le verdure e le erbe aromatiche delle coste tirreniche: si tratta dell'elegante Vermentino, ricorrente in molte regioni del Mediterraneo occidentale, e del Pigato, bianco ligure vigoroso e schietto, salino e dalla stoffa adatta a leggere con successo la fusione gastronomica tra il mare e la terra.



PIGATO TERRE BIANCHE

Loc. Arcagna, Dolceacqua (IM)
0184 31426, 11 €

L'energia terragna non impedisce a questo Pigato dell'estremo Ponente Ligure di essere versatile. Lo abbiamo provato sia sulla delicata, verdeggiante pasta con muscoli, fagiolini e rucola sia sulla sapidità delle cozze ripiene al caciocavallo (pagg. 30 e 29).

DETTORI BIANCO

S.P. 29 Km 10, 07036 Badde Nigolosu, Sennori (SS)
079 515511, 22 €

È un bianco per appassionati che all'impronta marina del territorio affianca un'interpretazione che lo rende profondamente incisivo, così da non temere la consistenza e la densità della tortilla; ottimo anche sulle cozze alla birra, sebbene a quest'ultime potremmo abbinare la "rossa" usata nella ricetta (pagg. 31 e 35).

ROSATO CIÙ CIÙ

loc. S. Maria in Carro, Contrada Ciafone 106, Offida (AP)
0736 810001, 6 €

Da Sangiovese e Montepulciano, è un Rosato delicato e fresco, adatto a seguire il gusto dei moscioli in tutte le ricette marchigiane, in particolare nella versione portonovese, dove assiste la fragranza marina e la unisce alla vivida pungenza di aglio e del prezzemolo (pag. 33).

POGGIO CONCEZIONE BIANCO

S. R. 74 Maremmana Ovest km. 44,167, Località La Fiora-Corano, Pitigliano (GR), 0564 617001, 30 €
Nasce da viticoltura naturale e vinificazione spontanea, possiede la fisionomia del bianco dell'Italia centrale fatta di sostanza e generosità e fa omaggio al Trebbiano che ne è alla base. Si distingue sulla raffinatezza delle cozze con lo zafferano (pag. 35).



Gita al faro

LUNGO LE NOSTRE COSTE SI CONTANO
OLTRE 100 “GUARDIANI DEL MARE”.
PICCOLO TOUR DEI PIÙ SCENOGRAFICI,
TRA STORIA E PANORAMI MOZZAFIATO

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi

Il faro di Capo d'Otranto, costruito nell'Ottocento all'estremità più orientale della nostra penisola e, secondo le convenzioni nautiche, punto di separazione tra il mar Adriatico e lo Ionio.

Minestra di farro
con frutti di mare
e scorfano
(Capo d'Otranto)
pag. 40



La loro luce, insieme a quella delle stelle, è stata a lungo l'unico riferimento per i naviganti. Sarà per questo che i fari rappresentano nel nostro immaginario e nel lessico un simbolo positivo di guida e di forza, nel loro fronteggiare le mareggiate più violente con impavida saldezza. Lungo le nostre coste se ne contano circa 160, e molti sono mete turistiche di grande fascino. Alcuni, maestosi e severi, sono stati costruiti a guardia dei porti delle nostre più antiche città marinare; altri, piccoli e in fusione perfetta con la natura, sorgono in splendida solitudine su scogli selvaggi. Come il faro di Capo d'Otranto, all'estremità più orientale della nostra penisola. Meta tradizionale dei

romantici che a Capodanno vogliono assistere alla prima alba "italiana", si raggiunge percorrendo un sentiero tra scogli e macchia mediterranea, per contemplare la distesa marina fino alle coste albanesi, nel silenzio rotto solo dal frangersi delle onde. Dopo un periodo di abbandono, il faro è stato restaurato e il 31 dicembre del 2005 è tornato funzionante. Per via dell'avanzare delle moderne tecnologie di navigazione, infatti, molti "guardiani del mare" non sono più presidiati dai faristi e versano in condizioni precarie. Per salvarli dal degrado e valorizzarne la valenza storica, da alcuni anni il Demanio li assegna in concessione a privati che ne assicurano la tutela e il recupero.

> segue a pag. 41

MINESTRA DI FARRO CON FRUTTI DI MARE E SCORFANO (Capo d'Otranto, Puglia)

PER 4 PERSONE

200 g di farro perlato - 500 g di scorfano pulito e squamato - 500 g di cozze - 500 g di vongole - 2 calamari medi puliti - 150 g di pomodori pelati - 1 porro - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mettete le vongole a spurgare in acqua fredda con una presa di sale per un paio d'ore. Lessate il farro in acqua bollente salata per 45 minuti. Pulite le cozze e sciacquatele. Sbucciate e schiacciate l'aglio, fatelo dorare in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio, eliminatelo e unite lo scorfano. Dopo 5 minuti sfumate con il vino, unite 3 dl d'acqua calda e cuocete 15 minuti.
- **2** Prelevate il pesce dal fondo di cottura, lasciatelo intiepidire, quindi

eliminate la testa e le lische e riducete la polpa a tocchetti. Eliminate la pelle dei calamari, sciacquateli e tagliate le sacche a rondelle e i tentacoli in 3-4 pezzi. Sgocciolate le vongole e fatele aprire, coperte e a fiamma vivace, in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Scolatele dal fondo di cottura, filtrate quest'ultimo e tenetelo da parte. Cuocete le cozze allo stesso modo e filtrate anche il loro fondo di cottura.

- **3** Pulite il porro, affettatelo e fatelo soffriggere in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio; unite i pomodori spezzettati, i calamari, salate e pepate. Sfumate con il vino bianco, unite il fondo di cottura dei molluschi, 2 mestoli d'acqua bollente e cuocete per 5 minuti. Aggiungete le cozze, le vongole (eliminate parte delle valve) e lo scorfano e lasciate insaporire. Per ultimo unite il farro cotto e scolato, mescolate e servite.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 70 minuti ● 560 cal/porzione



Il faro di Capo Spartivento, all'estremità sud della Sardegna, area naturale protetta. Poco distanti, si raggiungono Cala Cipolla, incastonata tra massi di granito rosa, e la spiaggia di Su Giudeu, dalle scenografiche dune ricoperte di ginepri.



Coniglio in umido (Capo d'Otranto)



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Faro della Vittoria (Trieste)

Visitabile gratuitamente fino al 4 novembre. Per prenotazioni: tel. 0481 91697, oppure www.farodellavittoria.it

Faro di Capo d'Otranto/Punta Palascia (Puglia)

Sede di una stazione meteorologica. Visite su prenotazione. www.farodipalascia.com/servizi

Faro di Capo Spartivento (Sardegna)

Esclusivo hotel 5 stelle www.capospartivento.com

CONIGLIO IN UMIDO (Capo Spartivento, Sardegna)

PER 4 PERSONE

1 coniglio (circa 1,2 kg) pulito e tagliato a pezzi - 2 dl di aceto di vino bianco - 1,5 dl di vino bianco - 1 piccola cipolla bionda - 1 spicchio d'aglio - 20 g di capperi sotto sale - 2 pomodori secchi sott'olio - 2 pomodori perini - 50 g di olive nere - 4 bacche di ginepro - 2 chiodi di garofano - 1 manciata di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Immergete i capperi in acqua tiepida per 15 minuti. Sciacquate il coniglio sotto l'acqua corrente, trasferitelo in una ciotola, unite l'aceto e lasciatelo marinare, coperto, per 20 minuti, rigirandolo di tanto in tanto. Scolate i pezzi di carne, asciugateli e rosolateli in una casseruola con 4-5 cucchiaini d'olio.
- **2** Salate, pepate, unite la cipolla sbucciata e tritata e lo spicchio d'aglio schiacciato; proseguite la cottura su fiamma bassa per 5-6 minuti. Spruzzate con il vino, aggiungete i chiodi di garofano e il ginepro chiusi in una garza, i pomodori secchi tritati grossolanamente, i capperi scolati e i pomodori perini pelati e a tocchetti.
- **3** Mescolate, abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 40 minuti unendo, se necessario, poca acqua bollente. Al termine, eliminate la garza con le spezie, aggiungete le olive e completate con il prezzemolo.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 1 ora ● 540 cal/porzione

CANOCIE IN BUSARA (Trieste)

PER 4 PERSONE

1 kg di canocchie - 500 g di pomodori a grappolo - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 manciata di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate i pomodori, eliminate il picciolo, incidete la buccia con un taglio a croce e scottateli in acqua bollente per 30 secondi. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e riducete la polpa a tocchetti.
- **2** Sbucciate e tritate fine la cipolla, lasciatela stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiaini d'olio, unite la polpa di pomodoro, una presa di sale, pepe, coprite e cuocete la salsa su fiamma bassa per 10 minuti.
- **3** Eliminate dalle canocchie le teste (tenetele da parte) e le zampette, incidetele sul ventre e pulitele. Sbucciate e schiacciate l'aglio, fatelo dorare in una padella con 4 cucchiaini d'olio, poi eliminatelo. Unite le teste tenute da parte e rosolatele su fiamma vivace, schiacciandole con un cucchiaino di legno. Eliminatele insieme all'aglio, unite le canocchie, bagnatele con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete la salsa di pomodoro preparata, lasciate insaporire per 2-3 minuti e completate con il prezzemolo.

FACILE

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 25 minuti ● 340 cal/porzione



Canocchie in busara
(Trieste)

> segue da pag. 39

Un buon esempio di riqualificazione è il faro di Capo Spartivento, a sud della Sardegna, riconvertito in una lussuosa guest house che ha mantenuto in funzione la lanterna, della portata di 18 miglia. Tra i fari più antichi dell'isola, sorge su un promontorio granitico a picco sul mare che si apre su squarci di panorama spettacolari.

Svolge ancora la sua funzione originaria anche l'imponente faro della Vittoria, a Trieste. Fu costruito negli anni '20 per indicare la rotta a chi naviga nel golfo, ma anche per commemorare i caduti durante la Prima Guerra mondiale, come ricorda l'ancora alla base della torre, che la tradizione attribuisce all'Audace, prima nave della Regia Marina ad attraccare a Trieste quando questa passò all'Italia, nel 1918. La torre (70 m, 115 m sul livello del mare) è tra le poche in Italia accessibili al pubblico. (P.M.)

Qui accanto, il Faro della Vittoria, a Trieste, famoso per essere l'icona della Barcolana, storica regata velica che il prossimo ottobre festeggia i 50 anni. Tra i pochi in Italia accessibili all'interno, è visitabile gratuitamente fino al 4 novembre.



Un viaggio nel sapore



Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:

una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaino di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiaini di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiaini di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo



SanVincenzo

VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it



Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialità che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualità, le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

OGGETTI E ATTREZZI PER LA CUCINA



Cucina globetrotter

LA BUSSOLA DEI
FOODIE PUNTA
ALLE VACANZE,
COSÌ DIVENTANO
NOMADI ANCHE
GLI ATTREZZI
DA CUCINA

di Monica Pilotto

- 1 Barbecue a carbone con griglia in acciaio cromato, termometro integrato e sistema pulizia One-Touch (Master Touch di Weber, diam. cm 57, € 329).
 - 2 Piano cottura completo di termometro (Punto De, € 169).
 - 3 Tovaglioli in carta (PPD, confezioni da 20, da € 3,45).
 - 4 Frigo galleggiante con spazio per i bicchieri (Intex su Amazon.it, € 15,47).
 - 5 Borsa termica composta di tre pezzi (Be Cool di Wunasia, € 65,80).
 - 6 Per pranzi fuori casa, la schiscetta jap Bento composta di tre elementi in melamina (Madeindesign, € 50).
 - 7 Caraffa con infusore removibile e bicchieri con coperchio in plastica trasparente (Tescoma, set 5 pezzi, € 34,90).
- Indirizzi a pagina 6

Agosto è voglia di viaggi e libertà. E mentre l'outfit è all'insegna di infradito e calzoncini, la cucina adotta soluzioni pratiche, creative, giuste per le vacanze: stoviglie in plastica infrangibile, borse termiche anticalura, curiosi frigo galleggianti da assicurare ai materassini gonfiabili per gustare freschi spritz tra le onde del mare. Le funzioni diventano mobili, nella doppia accezione del termine: si muovono su ruote e sono

pezzi di arredo, perfetti per happening gastronomici open air o per arredare i piccoli spazi delle seconde case. Come il barbecue multifunzione su ruote, con il quale preparare menu completi per conquistare anche gli amici più esigenti, o la piastra a induzione trasportabile per cotture accurate, grazie al termometro che controlla la temperatura interna della carne e ai 12 livelli di potenza, dai 60° ai 240°.

> segue a pag. 44

> segue da pag. 43

Le parole d'ordine sono flessibilità e soluzioni salvaspazio, ideali per la seconda casa: perfetto il set spremiagrumi, scolapasta e ciotola impilabili, così come la valigetta-barbecue da esibire anche sulla spiaggia. Se invece volete stupire amici e parenti in una performance live d'alto livello, non vi resta che aprire il baule delle vanità: la prima cucina portatile firmata dal designer Marc Sadler. Cookstation è dedicata a tutti i globetrotter che amano esibirsi ai fornelli. È una valigia ultra high-tech

che si sposta con la massima stabilità su ruote, equipaggiata di piano cottura, frigorifero, piano di lavoro e cassetti dove riporre le stoviglie. E i più attenti all'ambiente? Una grigliata di mezzanotte a sorpresa per due non si nega neanche a loro, usando il ceppo di legno-barbecue ecologico pronto all'uso: in legno e carbone di ontano, privo di additivi chimici, cuoce e poi brucia fino a diventare cenere ottima per fertilizzare le piante del giardino. Liberi tutti: in agosto la cucina è gipsy!



- 1 Nel baule in alluminio e legno su ruote: piano cottura, tavolino, frigo e cassetti (Bank Cookstation, design Marc Sadler per FPM, chiuso cm 100x80x80h, prezzo su richiesta).
- 2 Spremiagrumi, scolapasta e ciotola in materiale plastico impilabili (Brabantia, € 39).
- 3 Per il gelato, coppetta e cucchiaino in porcellana riutilizzabili (Easy Life, set € 8).
- 4 Barbecue portatile a valigetta in acciaio inox (Brisa, € 150).
- 5 Ecogrill in legno e carbone di ontano per cucinare senza lasciare traccia: alla fine tutto si riduce in cenere (Emporio Zani, da € 12,90).
- 6 Ciotola e piatti in materiale plastico con texture in rilievo (design Patricia Urquiola per Kartell, set 4 piatti, € 64).
- 7 Calice vino e tumbler in materiale plastico infrangibile, lavabili in lavastoviglie (Koziol, da € 8,95).

Indirizzi a pagina 6

Biffi[®]
Milano 1852



Il nostro
basilico,
trattato
a freddo
e non
pastorizzato

La nostra
ricetta,
ispirata dalla
tradizione



Il nostro
Grana
Padano,
DOP

Chi ama il pesto lo tratta bene

e lo conserva nel rispetto dei suoi ingredienti per mantenerne
il sapore autentico. Pesto non pastorizzato Biffi, la natura ci ispira.

www.BiffiMilano1852.it



BONTÀ DI STAGIONE

Rotoli freddi

FARCITI CON
RIPIENI
APPETITOSI,
UNA VOLTA
AFFETTATI
DIVENTANO
INVITANTI
GIRELLE
COLORATE

a cura di Silvia Tatozzi,
ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi,
styling Studio Salaris

Di vitello, con pesto,
fagiolini
e patate schiacciate

pag. 48



Di branzino,
con cipolle,
pesche e prugne
pag. 48



Piatto Asa Selection,
tessuto La fabbrica del
Lino, bicchiere Serax.
A sinistra, tessuto
La fabbrica del Lino,
tagliere Madame Gioia.
Indirizzi a pagina 6

DI VITELLO, CON PESTO, FAGIOLINI E PATATE SCHIACCIATE

PER 4 PERSONE

600 g di fettine di vitello -
2 patate medie - 150 g di fagiolini
- 180 g di pesto - 40 g di
parmigiano grattugiato - 1 ciuffo
di basilico - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate le patate con la buccia, poi pelatele e tagliatele a tocchetti. Mondate i fagiolini, spuntateli e scottateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti.

● **2** Stendete le fettine di vitello su un foglio di carta da forno, sovrapponendole a un po' e formando un rettangolo di circa 25x30 cm. Coprite con un secondo foglio di carta da forno e battete le fettine con un batticarne.

● **3** Eliminate il foglio superiore di carta, salate e pepate la carne e distribuitevi sopra le patate lessate, lasciando qualche centimetro di spazio libero su uno dei lati corti e schiacciandole con le mani in modo da sfaldarle un po'.

● **4** Distribuite sopra 120 g di pesto in piccoli mucchietti con un cucchiaino, poi il parmigiano grattugiato e infine i fagiolini sbollentati. Arrotolate, partendo dal lato corto coperto e chiudete la carta a caramella; foratela con uno stecchino e sistemate il rotolo su un cestello per la cottura a vapore. Cuocete il rotolo per 30 minuti, poi lasciatelo raffreddare completamente.

● **5** Affettate il rotolo, sistematelo su un piatto da portata e completate con il pesto avanzato diluito con un po' di acqua. Completate con una macinata di pepe, qualche fogliolina di basilico e un filo di olio.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ●
Cottura 35 minuti ● 380 cal/porzione

DI BRANZINO, CON FETTINE DI PESCA E PRUGNE ALLA MENTA

PER 4 PERSONE

450 g di carpaccio di branzino
(per uso a crudo) - 1 cipolla
rossa - 1 pesca - 2 prugne - 2
piccole zucchine - 1 ciuffo di
menta - aceto di vino rosso
- olio extravergine d'oliva
- sale - bacche di pepe rosa

● **1** Sbucciate la cipolla, tritatela grossolanamente e fatela rosolare in padella con un filo di olio e un pizzico di sale; sfumate con un paio di cucchiari di aceto, poi aggiungete la pesca, le prugne e le zucchine tagliate a dadini. Fate insaporire qualche istante, poi togliete dal fuoco e profumate con 3-4 foglioline di menta.

● **2** Stendete le fettine di branzino su un foglio di carta da forno, sovrapponendole leggermente una sull'altra, quindi distribuitevi sopra il mix di frutta e verdura, tenendo da parte il liquido che si sarà raccolto sul fondo della padella.

● **3** Arrotolate delicatamente il tutto, poi versate sul rotolo l'ingrediente tenuto da parte, ben caldo.

● **4** Avvolgete il rotolo nella carta da forno e trasferitelo in frigorifero a raffreddare per almeno 1 ora. Tagliate delicatamente il rotolo a fettine e servitele guarnendo, a piacere, con qualche fettina di pesca, foglioline di menta, pepe rosa e un filo di olio.

FACILE ● Preparazione 30 minuti +
riposo ● Cottura 10 minuti
● 180 cal/porzione

DI CARPACCIO, CON SOTTACETI E SALSA VERDE

PER 4 PERSONE

3 fette rettangolari di pane per tramezzini
(210 g in totale) - 350 g di carpaccio di manzo
- 240 g di sottaceti (giardiniera) - 100 g di foglie
di prezzemolo - 50 g di mollica di pane -
2 uova sode - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaino
di capperi sott'aceto - 4 filetti di acciuga sott'olio -
olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la salsa verde tritando molto finemente le foglie di prezzemolo con l'aglio sbucciato, i capperi e i filetti di acciuga sgocciolati. Trasferite il trito in una ciotolina e incorporatevi le uova sode tritate finemente; aggiungete poi la mollica di pane sbriciolata e ammolata con un po' di acqua, 3-4 cucchiari di olio e mescolate con una forchetta.

● **2** Allargate le fettine di carpaccio su un foglio di carta da forno formando un rettangolo di circa 25x35 cm e sovrapponendole leggermente l'una all'altra.

● **3** Coprite la carne con il pane per tramezzini, poi spalmate la salsa verde preparata sulla superficie delle fette; proseguite distribuendo 2/3 dei sottaceti a pezzettini. Arrotolate, partendo da un lato corto, e avvolgete il rotolo con pellicola; fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

● **4** Eliminate la pellicola, tagliate il rotolo a fette e servitele con i sottaceti rimasti, sale, pepe e un filo di olio.

FACILE ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura nessuna
● 290 cal/porzione



Rotolo di carpaccio,
con sottaceti
e salsa verde



Di mortadella, con
formaggi e caponata
pag. 52

Di frittata verde,
formaggio
e pomodori secchi
pag. 52

Piatti Madame Gioia.
A sinistra, piatto
Vetrofuso, tessuto
Hue Table Stories.
Indirizzi a pagina 6

DI MORTADELLA, CON FORMAGGI E CAPONATA

PER 4 PERSONE

220 g di mortadella - 250 g di ricotta - 250 g di formaggio spalmabile - 50 ml di latte - 6 g di gelatina in fogli - 1 grossa melanzana - 2 gambi di sedano - 40 g di uvetta - 30 g di pinoli - 2 cucchiaini di capperi sott'aceto - 80 g di olive taggiasche denocciolate sott'olio - aceto bianco - insalatina per guarnire - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale - pepe

● **1** Sciacquate la melanzana, asciugatela, spuntatela, tagliatela a dadini e rosolateli con un filo di olio; poi toglieteli e teneteli da parte. Pulite anche il sedano, tagliatelo a dadini e soffriggetelo nella stessa padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

● **2** Togliete dal fuoco e riunite le melanzane nella padella con il sedano; aggiungete l'uvetta, i pinoli tostati, i capperi sgocciolati, 1 cucchiaino di aceto, mescolate per amalgamare e lasciate riposare.

● **3** Mettete a bagno la gelatina a temperatura ambiente, poi scolatela, strizzatela e scioglietela nel latte a fiamma dolcissima. Stendete le fette di mortadella su un foglio di pellicola in un rettangolo da circa 25x30 cm.

● **4** Lavorate la ricotta con il formaggio spalmabile e un pizzico di sale, quindi incorporatevi il latte con la gelatina. Distribuite il composto sul rettangolo di mortadella, poi coprite con la caponata e arrotolate a partire da un lato corto, aiutandovi con la pellicola. Avvolgete strettamente a caramella e fate riposare il rotolo in frigorifero per almeno 3-4 ore.

● **5** Affettate il rotolo, sistemate le fette su un piatto da portata e guarnite con foglioline di insalata, le olive, un pizzico di peperoncino e servite.

FACILE ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 410 cal/porzione

DI FRITTATA VERDE, FORMAGGIO E POMODORI SECCHI

PER 4 PERSONE

200 g di spinacini novelli - 6 uova - 300 g di robiola di capra - 120 g di pomodori secchi sott'olio - 50 g di focaccia - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 limone non trattato - sale - pepe

● **1** Scottate gli spinacini per 5-6 secondi in una pentola con acqua bollente salata, quindi scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio; poi strizzateli e frullateli con le uova, sale e pepe e versate il composto in una teglia rettangolare a bordi bassi da circa 22x30 cm, foderata con un foglio di carta da forno. Infornate la frittata a 170° per 20 minuti.

● **2** Togliete la frittata dal forno, fatela intiepidire qualche istante, poi staccatela dal foglio di carta da forno, arrotolatela delicatamente e lasciatela riposare 15 minuti.

● **3** Intanto tritate grossolanamente la focaccia e tostatela in una padella antiaderente; sgocciolate i pomodori secchi e tritateli grossolanamente. Srotolate la frittata e spalmatela con la robiola, distribuitevi sopra i pomodori, le briciole di focaccia tostate e insaporite con un generoso trito di erba cipollina e finocchietto selvatico.

● **4** Arrotolate di nuovo la frittata, avvolgetela con un foglio di alluminio e fatela riposare in frigo per 1 ora. Affettate il rotolo e profumate con la scorza del limone grattugiata e una generosa macinata di pepe.

FACILE ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 380 cal/porzione

DI TACCHINO, PROSCIUTTO COTTO, RICOTTA E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE

550 g di fettine di tacchino - 230 g di prosciutto cotto affettato - 350 g di ricotta - 1 uovo - 30 g di pecorino grattugiato - 450 g di zucchine - 1 ciuffo di menta - 1 mazzetto di erba cipollina - 250 ml di yogurt greco - 1/2 cucchiaino di wasabi in pasta - 1 cucchiaino di maionese - sale - pepe

● **1** Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatene 3/4 a bastoncini. Stendete le fette di tacchino su un foglio di carta da forno, sovrapponendole leggermente e formando un rettangolo da circa 25x30 cm. Coprite con un secondo foglio di carta da forno e battete le fettine, non troppo forte, con un batticarne per assottigiarle; poi eliminate il foglio di carta da forno superiore, salate e pepate.

● **2** Lavorate la ricotta con l'uovo, il pecorino, un pizzico di sale e pepe; spalmate il composto sul rettangolo di carne, lasciando liberi 5-6 cm di uno dei 2 lati corti. Distribuitevi sopra i bastoncini di zucchine, in senso verticale, guarnite con qualche fogliolina di menta e terminate con le fette di prosciutto cotto.

● **3** Arrotolate, partendo dal lato corto coperto, aiutandovi con il foglio di carta da forno e chiudendolo il rotolo a caramella. Cuocete il rotolo nel forno caldo a 170° per 35 minuti. Togliete dal forno, aprite il cartoccio per lasciare uscire il liquido in eccesso e disponete sulla parte superiore del rotolo le zucchine rimaste, tagliate a fettine sottilissime con la mandolina, accavallandole leggermente. Richiudete il rotolo nella carta da forno e lasciatelo raffreddare completamente.

● **4** Incorporate allo yogurt la pasta wasabi e la maionese, aggiungendo un pizzico di sale e acqua sufficiente a ottenere una salsa abbastanza fluida. Servite il rotolo freddo a fette, accompagnandolo con la salsa preparata e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata con le forbici.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 35 minuti ● 350 cal/porzione



Rotolo di tacchino,
prosciutto cotto,
ricotta e zucchini

UBENA

dal 1923

Un'esplosione unica di gusto e aroma!

Scopri la nuova linea tappi macina:
le migliori spezie in un nuovo formato premium



Nuovo macinino in
ceramica – Ricaricabile!



BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Un libro intenso, il diario di una ragazza che ama la cucina e il territorio e racconta la sua avventura, tra le brume della Brianza. Coltivare la terra, prepararla ad accogliere le sementi, prendersi cura del frutteto sono tutti gesti di un amore appassionato verso la cucina, le stagioni e l'autoproduzione. Il volume, il primo per Manuela Conti - aspirante cuoca, mamma e contadina per passione - offre una storia di vita, moltissime ricette, tanti consigli preziosi per avviare e prendersi cura dell'orto in ogni stagione. Per chi sceglie di non avere fretta.

CON LE MANI IN PASTA

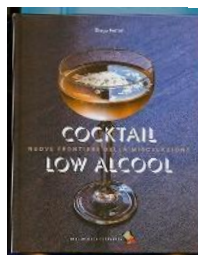
di M.Conti, Guido Tommasi Editore, a 30 €



“La campagna attira con un magnetismo che si comprende vivendoci.

Le ricette sono una conseguenza e non una scelta primaria, nate dall'esigenza di esaltare ciò che offre l'orto”

L'autrice dall'introduzione al libro



COCKTAIL LOW ALCOOL

di Diego Ferrari, Bibliotheca culinaria Editore, a 24 €

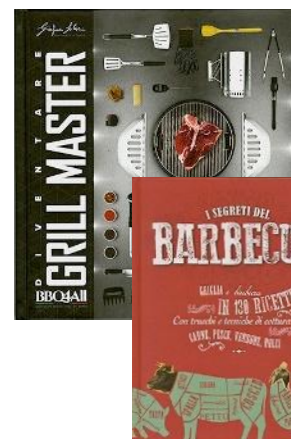
Sono le nuove frontiere della mixology. Il volume, firmato da uno dei bartender più influenti del momento, il milanese Diego Ferrari, celebra la tendenza che sta rivoluzionando il mondo del bere. Complice l'avvento di una rinnovata ricerca del benessere, i drink a basso contenuto di alcol (sotto i 21°) spopolano. Ferrari ne propone 37 e spiega anche le tecniche che ne fanno un punto di riferimento a livello internazionale.

TEMPO DI GRIGLIA!

“Diventare grill master”, Multiplayer Edizioni, a 29,90 €

“I segreti del barbecue”, Giunti Editore, a 22 €

Il primo volume è un imperdibile manuale per grigliare come un campione, ma in stile italiano. In 360 pagine viene spiegata la rivoluzione del grilling e del barbecue, dalle basi per principianti ai segreti dell'esperto, e tutte le regole per la cottura perfetta. BBQ dall'antipasto al dessert anche per il secondo volume, “I segreti del barbecue”, a riprova che a grigliare s'impara. Una guida sulle tecniche di cottura, le indicazioni per scegliere griglie, barbecue e accessori, 130 ricette, i segreti di salse, burri aromatici, rub e marinature. In entrambi trovate tantissimi suggerimenti e molte idee per rendere creativi pranzi, cene, aperitivi.



CUCINA LETTERARIA

“Il morzello di Nancy Harena”, di Lou Palanca e “Lepre al civet” di G. Conte, entrambi SlowFood Edizioni, a 10 €

Il primo libretto racconta l'accoglienza di un ospite illustre in un piccolo paese che diventa una vera e propria sfida tra 4 famiglie: cibi e ricette fanno parte della competizione tra i gruppi. Il secondo racconto, scritto dal grande cantautore italiano Giorgio Conte, ruota intorno a una classica ricetta della tradizione piemontese, la Lepre al civet, con divertenti e ironiche note su come procurarsi... una lepre.



LA NATURA È IN TAVOLA

“La cuoca selvatica”, Bompiani Editore, a 00,00 €

“La cucina delle erbe spontanee”, Giunti Ed. a 25 €

Una volta si diceva “andar per erbe”: oggi si chiama foraging la pratica di raccogliere erbe, frutti, fiori, bacche, cortecce, radici, alghe nel loro ambiente naturale. Il primo volume insegna a riconoscere le piante selvatiche edibili, a raccogliere con rispetto e a trasformarle in ricette creative.

Le erbe spontanee sono al centro del secondo volume: schede botaniche precise affiancano ricette, consigli, trucchi per la conservazione.



Pomodori a colori

**ROSSI, GIALLI, VERDI, ARANCIO,
ROSA E NERI: VARIETÀ NUOVE E
ANTICHE ORNANO LA TAVOLA**

testo e cura di Francesca Tagliabue, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, styling di Studio Salaris

Mettono d'accordo gli chef più creativi con i nutrizionisti più esigenti: sono i pomodori colorati, varietà riscoperte o ibridate che di recente appaiono sulle tavole grazie al forte appeal sia estetico sia funzionale (sono fonte di antiossidanti, betacarotene, antociani, vitamine). Deliziosi da consumare con l'aperitivo o come snack, in insalata o nel sugo, crudi o cotti, sono scenografici sia utilizzati da soli sia in mix tra loro o con i classici rossi. Il gusto può cambiare da una varietà all'altra ma, indipendentemente dal loro colore, scegliete pomodori che risultino sodi e pesanti e che profumino, chi più chi meno, di pomodoro. Tipologie colorate che stanno via via prendendo quota sono le versioni arancio e gialle di ciliegini e perini; il più grande Brandywine Yellow, da insalata ma da provare in sugo, come anche il Rosa di Sorrento, dolcissimo. C'è l'Ananas, grande, con costolature accennate, giallo-arancio con un cuore rosso; il russo Nero di Crimea che proprio nero non è ma è molto scuro perché ricco di antociani, dal peculiare sapore dolce; forte contenuto di antiossidanti anche per il Black Cherry, ciliegino nero color porpora/mogano: aromatico e molto poco acido. Verdi per tipologia e non per grado di maturazione sono il Camone siciliano, saporito e zuccherino, striato verde scuro come pure lo Zebra Verde, dall'insolito sapore di limone o lime. Più raro ma considerato il migliore da molti è il Cherokee Purple, dalla tinta rosa-viola; estremamente dolce, non regge bene la cottura ma è squisito in insalata. Colorati e dolci come caramelle, uno tira l'altro.

Piatto fondo Hay, tessuto
Hue Table Stories, teglia
smaltata Madame Gioia,
paletta da collezione
personale, fondo Ragno.
Indirizzi a pagina 6

Pomodori rossi ripieni
di pane e cipolle
pag. 63

GAZPACHO DI POMODORI GIALLI CON CUSCUS CROCCANTE

PER 4 PERSONE

600 g di pomodorini gialli - 80 g di peperone giallo - 100 g di pane - 2 cucchiaini di aceto - 4 cubetti di ghiaccio - 1/2 avocado - 1/2 cetriolo - 100 g di cuscus - 20 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Spezzettate il pane e bagnatelo con l'aceto e 100 ml di acqua fredda. Misurate il volume del cuscus aiutandovi con un bicchiere, poi versatelo in un piatto fondo e conditelo con un filo di olio; portate a bollore lo stesso volume di acqua con un pizzico di sale e versatela bollente sul cuscus; coprite e lasciate gonfiare. Sgranate il cuscus con una forchetta, conditelo ancora con un filo d'olio e unitevi il pecorino. Mescolate il composto di cuscus e poi allargatelo su una placca foderata con un foglio di carta da forno. Fatelo tostare nel forno già caldo a 200° per 5-6 minuti.
- **2** Pulite i pomodorini, tagliateli a spicchi e riuniteli nel bicchiere del frullatore (tenetene da parte qualcuno per la decorazione); aggiungete il peperone pulito e tagliato a pezzetti, il pane ammollato con il suo liquido, i cubetti di ghiaccio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 2-3 cucchiaini di olio. Frullate il tutto a impulsi fino a ottenere un composto non completamente liscio.
- **3** Distribuite il gazpacho in 4 ciotole individuali, completate con gli spicchi dei pomodorini tenuti da parte, qualche cubetto di avocado e fettine di cetriolo. Cospargete con il cuscus croccante e servite subito.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti ● 300 cal/porzione

Tegamino porcellana Virginia Casa, da Madame Gioia, cucchiaino Sambonet, tessuto Hue Table Stories, piatto piano da collezione personale. Nella pagina accanto, tessuto Hue Table Stories, cestino in metallo Madame Gioia, fondo Ragno Indirizzi a pagina 6

Tarte arcobaleno
pag. 63



A top-down photograph of a white oval plate filled with penne pasta. The pasta is mixed with a vibrant tomato sauce, sliced cherry tomatoes, fresh green basil leaves, and several golden-brown fried mozzarella balls. The plate is set on a light-colored surface with a pinkish-red cloth underneath. In the background, there are two small glass jars containing oil and lemon, a silver fork, and a stack of white plates.

**Pasta al triplo pomodoro
con mozzarelline fritte**

pag. 63

Piatto da portata Virginia Casa, posate Rivarossi (entrambi in vend. Madame Gioia), piatto color crema Hay (in vend. Design Republic), Tessuti e barattolo Hue Table Stories, fondo Novacolor. Nella pagina a destra, tessile Hue Table Stories, vasetti Weck, fondo Ragno. Indirizzi a pagina 6

POMODORI VERDI RIPIENI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO

PER 1 VASO DA 1L (O PIÙ VASI CON LA STESSA CAPIENZA COMPLESSIVA)

600 g di pomodori verdi tipo Camone - 60 g di filetti di acciughe - 2 spicchi d'aglio - origano essiccato a rametti - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate con cura i pomodori, asciugateli e tagliateli in due, senza staccare completamente le due metà; prelevate delicatamente un po' di polpa dai mezzi pomodori con uno scavino e farciteli con i filetti d'acciuga ben sgocciolati e 1 pizzico di origano essiccato. Spellate l'aglio e tagliatelo a fettine o spicchietti sottili. Sterilizzate il vaso, capovolto in una pentola con acqua fredda e portato a bollore: abbassate la fiamma e fate bollire per 10 minuti. Spegnete, fatelo intiepidire, scolatelo e mettetelo per 3-4 minuti nel forno caldo ma spento, perché si asciughi.
- **2** Sistemate i pomodori farciti nel vaso, riempiendo più possibile gli spazi vuoti; inserite qua e là anche qualche fettina di aglio e i rametti di origano rimasti. Versate l'olio a filo nel vaso fino a riempirlo, coprendo bene i pomodori (potete acquistare l'apposita griglietta che li tiene sotto la superficie).
- **3** Chiudete ermeticamente il vaso, mettetelo sul fondo di una pentola alta e stretta, circondandolo con un telo arrotolato, perché non sbatta contro le pareti. Versate acqua nella pentola fino a coprire il vaso con almeno 2 dita d'acqua: portate a bollore e lasciate la pentola sul fuoco bassissimo per 30 minuti. Conservate i pomodorini farciti sott'olio al fresco per 2 mesi, consumandoli dopo 4 giorni dall'invasamento.

MEDIA ● Preparazione 30 min. + il riposo ● Cottura 30 minuti ● 510 cal/porzione





INSALATA DI POMODORI NERI E MELANZANE ARROSTITE

PER 4 PERSONE

1 melanzana - 600 g di pomodori neri - 2 coste di sedano - 60 g di uvetta
- 50 g di pinoli sgusciati - 1 mazzetto di origano fresco - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate e spuntate la melanzana; tagliatela a tocchetti e sistemati in una placca foderata con un foglio di carta da forno; unite il sedano, anch'esso lavato, mondato e ridotto a tocchetti e irrorate con un filo di olio. Condite con un pizzico di sale e uno di pepe e mescolate bene le verdure, in modo che si condiscano in modo uniforme. Cuocete nel forno già caldo a 190° in modalità ventilata, per circa 20 minuti. Togliete dal forno le verdure e lasciatele raffreddare.
- **2** Nel frattempo, lavate i pomodori, asciugateli, tagliateli a fette e raccoglieteli in un'ampia ciotola; unite l'uvetta, un filo d'olio e un pizzico di sale. Mescolate bene e poi lasciate insaporire il tutto.
- **3** Tostate i pinoli in forno o in un padellino antiaderente, senza grassi. Unite ai pomodori conditi le verdure preparate e cotte, poi aggiungete i pinoli tostati e qualche fogliolina di origano. Mescolate con due cucchiari e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura 20 minuti ● 220 cal/porzione

Piano in terracotta Hay,
tessuto Hue Table
Stories, piatti Virginia
Casa, fondo Ragno,
bicchiere da collezione
personale.
Indirizzi a pagina 6



POMODORI ROSSI RIPIENI DI PANE E CIPOLLE

PER 4 PERSONE

8 pomodori cuori di bue, non troppo grossi - 2 cipolle rosse - 120 g di mollica di pane di grano duro - 1 testa d'aglio - 1 peperoncino - 1 rametto di maggiorana - 1 rametto di timo - 1 limone non trattato - 2 cucchiaini di aceto di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tagliate a metà la testa di aglio e strofinare con essa l'interno di una padella antiaderente: scaldatevi poco olio con il peperoncino tritato, poi tostatevi la mollica ridotta a grosse briciole. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Tagliate a cubetti le cipolle e marinatetele in una ciotola con l'aceto, la scorza di limone, una manciata di foglioline di maggiorana, 2-3 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e uno di pepe.
- **2** Sciacquate i pomodori e tagliateli in modo da ricavarne le calotte; svuotateli con uno scavino e tritate grossolanamente la polpa prelevata. Unite un pizzico di sale e fatela poi sgocciolare in un colino per 10-12 minuti. Saltate le cipolle marinate per pochi minuti in padella, trasferitele in un'ampia ciotola e unitevi la polpa dei pomodori e le briciole tostate.
- **3** Farcite i pomodori scavati con il composto preparato, chiudeteli con le calotte e sistemateli in una teglia o pirofila da forno: irrorateli con un filo di olio, insaporite con qualche ciuffetto di timo e passate sotto al grill caldo per una decina di minuti. Fate raffreddare i pomodori prima di servire.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + il riposo
- Cottura 15 minuti ● 240 cal/porzione



TARTE ARCOBALENO

PER 8 PERSONE

2 rotoli di pasta sfoglia pronta già stesa - 700 g di pomodori misti (cuore di bue e perini; zebra verdi, ciliegini rossi, neri, gialli e arancio) - 200 g di crescenza - latte - 1 cipollotto - origano secco - 1 tuorlo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Stendete un primo rotolo di pasta sfoglia e spennellatelo con poco albume, quindi sovrapponetevi il secondo rotolo, pressando delicatamente con le mani. Mettete la pasta in una teglia a bordi bassi, tenendola sul foglio di carta della confezione, e con un coltellino rifilate la pasta tutt'intorno, lasciando un bordo di 2 cm: incidetelo ogni 2 cm per decorarlo e spennellatelo con il tuorlo leggermente battuto con sale e 1 cucchiaino di acqua. Punzecchiate il fondo con la forchetta, coprite con un carta forno e fagioli secchi o pesini. Cuocete il guscio di pasta nel forno caldo a 200°.
- **2** Nel frattempo, lavate tutti i pomodori e tagliateli a fette: conditeli con sale, pepe, origano e olio, mescolate e lasciateli insaporire. Tritate finemente il cipollotto e incorporatelo alla crescenza: unite del latte poco alla volta fino a raggiungere una cremosità densa (quanto latte dipende dalla consistenza della crescenza). Salate e pepate.
- **3** Togliete il guscio di sfoglia dal forno, fatelo raffreddare e poi spalmate il fondo con la crescenza; poi distribuite sulla superficie i pomodori a fette con il loro sughetto. Servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 350 cal/porzione



PASTA AL TRIPLO POMODORO CON MOZZARELLINE FRITTE

PER 4 PERSONE

360 g di mezzi pennoni rigati - 10 pomodori pizzutelli - 1 mazzetto di basilico - 400 g di pomodori datterini rossi e 400 g di gialli - 200 g di pomodori verdi - 20 mozzarelline - 2 uova - 100 g di farina - 6 fette di pancarré tritate - 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 spicchio di aglio - olio di semi di arachide, per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate i datterini dei due colori, tagliateli a metà, strizzateli leggermente per eliminare parte dei semi e dell'acqua di vegetazione e sistemateli man mano in una placca con carta da forno; conditeli con sale, pepe, un filo d'olio e lo zucchero. Cuocete in forno ventilato già caldo a 200° per 20-25 minuti, aprendo ogni tanto lo sportello per far fuoriuscire il vapore. Lavate i pizzutelli, tagliateli a spicchi e metteteli nel frullatore: unite un filo di olio, un pizzico di sale, l'aglio e 2/3 di basilico; frullate fino ad avere una crema liscia. Tagliate a dadi i pomodori verdi: conditeli con olio, sale e pepe.
- **2** Sgocciolate le mozzarelline, asciugatele con carta assorbente quindi passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, nel pancarré tritato, ancora una volta nell'uovo e nel pancarré, passandole tra le mani, in modo da farlo aderire bene. Friggetele in olio caldo e sgocciolatele su carta per fritti.
- **3** Intanto, cuocete la pasta, scolatela e mettetela in una ciotola con la salsa di pomodori crudi; mescolate e unite i pomodorini al forno e quelli verdi. Terminate con le mozzarelline fritte e servite, con le foglie di basilico rimaste.

MEDIA

- Preparazione 45 minuti ● Cottura 25 minuti ● 790 cal/porzione

Zafferano con linguine

...oppure con riso, pesce, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.

Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT



ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCOLO COME TI PARE

an Experimental Cook



AN EXPERIMENTAL COOK

Il suo papà è contadino per passione e a casa sua non mancano mai frutta e verdure coltivate da lui. Per questo Valentina ama i prodotti della terra e si diletta a cucinarli in modi sempre nuovi. Non è un caso quindi se con la sua pasta che si chiama Sud, estate, giallo (foto), dove usa i pomodori gialli dell'orto, lo scorso anno ha vinto il contest Pomorosso d'Autore. Nota distintiva Valentina è una fisica sperimentale. Il suo anexperimentalcook.blogspot.com è da frequentare.

ARCHITETTANDO IN CUCINA

Architetto per formazione, imprenditrice di professione, food blogger per passione, Sabrina (architettandoincucina.it) è un'estimatrice dei pomodori di Pachino IGP e non perde l'occasione per utilizzarli. Segni particolari: le sue ricette hanno sempre un tocco inconsueto. Per esempio usa i pomodori per sfiziose bavaresi salate.



SEMPLICEMENTE CUCINANDO

Il bello della tarte tatin, dice Lalla, è che si monta in un attimo. E dal momento che lei ama sperimentare ai fornelli, perché non cucinare una bella tatin con pachino gialli, alici e pistacchio? Sul suo semplicementecucinando.it propone questa ricetta da gustare per un bel buffet in terrazza o come snack estivo di metà mattina.

Pomo d'oro, nero e...

SUGOSI, SAPORITI, GHIOTTI E VERSATILI. IN RETE NE SUCCEDONO DI TUTTI I COLORI E QUESTO ORTAGGIO NELLE SUE VARIE TONALITÀ È USATO IN MILLE MODI

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

Tanti mostrano orgogliosamente i pomodori neri cresciuti nel proprio orto, poi c'è chi fotografa stupiti cesti con una moltitudine di pomodori di tante varietà e colori. I pomodori colorati, insomma, fanno capolino su Instagram. E noi della redazione abbiamo scelto le foto di chi soprattutto gioca con tinte e sfumature come @marco.cavaliere, @casafrankie, @filippo_m93 e @belliebuoniblog per ricette e impiattamenti inediti.



Le regole di un'ottima Ginger Beer

**TRE ZENZERI DA DIVERSE PARTI
DEL MONDO, ZUCCHERO DI CANNA
E ACQUA DI SORGENTE.
LA DIFFERENZA SI SENTE**

In Italia inizia ora a diffondersi il piacere della Ginger Beer, che rivela un gusto interessante come mixer e liscia. È una bibita a base di zenzero, quindi è importante che questo sia di prima qualità. La versione che degustiamo oggi è un blend di tre diverse radici: zenzero verde e fresco dalla Costa d'Avorio, intenso dalla Nigeria, terroso e dal gusto di cioccolato dall'India. Completano la ricetta zucchero di canna naturale e acqua di sorgente dello Staffordshire. Il valore delle materie prime è il chiodo fisso di Charles Rolls e Tim Warrillow, i fondatori di Fever-Tree. La loro Ginger Beer affianca anche la vodka più pregiata per un perfetto Moscow Mule. Per degustarla liscia, capovolgi la bottiglia chiusa per liberare i sedimenti di zenzero e in ogni sorso prova a distinguere gli aromi dei tre zenzeri naturali.

MOSCOW MULE

INGREDIENTI

Ginger Beer, vodka, succo di limone fresco, menta fresca

PREPARAZIONE:

Riempi un bicchiere alto di ghiaccio e vodka. Aggiungi succo di limone fresco e Fever-Tree Ginger Beer. Infine guarnisci con menta fresca. Per una versione analcolica: schiaccia due foglie di menta in un cucchiaino di sciroppo di zucchero, aggiungi il ghiaccio, la Ginger Beer e una spruzzata di succo di mela. Decora con altra menta.



FEVER-TREE
PREMIUM NATURAL MIXERS

A photograph of several triangular slices of watermelon arranged on a metal tray. The slices are vibrant red with visible black seeds and a thin green rind. They are surrounded by crushed ice cubes. In the background, a whole watermelon and a plate with more slices are partially visible. The entire scene is set against a light blue, textured background.

MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Anguria reggiana

COLTIVATA DA SECOLI NELLA BASSA EMILIANA, HA LA POLPA CROCCANTE E COMPATTA DALL'ALTO GRADO ZUCCHERINO. DELIZIOSA COME DESSERT MA ANCHE CON PESCE E FORMAGGI

**di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi
Si ringrazia l'Associazione dei Produttori dell'Anguria Reggiana per la fornitura dell'anguria**

L'anno passato "Miss Anguria" pesava oltre 104 kg ma nel 2012 è stato raggiunto il record mondiale con un cocomero di ben 139,60 kg. A salire sul podio sono angurie reggiane in versione maxi, che a fine luglio si sfidano a Novellara (RE) nella tradizionale gara del cocomero più pesante. Le varietà in commercio, che nel 2016 hanno ottenuto l'Igp, non rag-

giungono queste dimensioni ma vantano altre qualità: in particolare la dolcezza unica della polpa che, secondo il disciplinare, deve avere un tenore zuccherino di minimo 11-12 gradi brix (percentuale di zucchero/100 g di liquido totale). Sono le caratteristiche del terreno, calcareo-argilloso e ricco di potassio, a rendere inconfondibile il gusto dell'anguria.

> segue a pag. 68



CANAPÈ DI PANE INTEGRALE, FORMAGGIO DI CAPRA E ANGURIA

PER 4 PERSONE

2 fette sottili di anguria reggiana (di 5-6 mm spessore) - 2 fette di pane integrale grandi - 300 g di formaggio fresco di capra - 50 g di semi di zucca - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale in fiocchi - pepe

- **1** Lavorate il formaggio con un pizzico di pepe e poche gocce d'olio per ammorbidirlo; spalmate il pane con il composto, livellandolo bene.
- **2** Private l'anguria della buccia e appoggiatela sulle fette di pane, premendo delicatamente. Tagliate i canapè nella forma che preferite, quindi sistemateli su un vassoietto.
- **3** Tostate i semi di zucca per qualche istante in un padellino antiaderente con poche gocce d'olio, poi distribuiteli sui canapè. Condite con un pizzico di fiocchi di sale, pepe a piacere, foglioline di timo e qualche goccia d'olio.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 5 minuti
- 210 cal/porzione

> segue da pag. 67

Ma anche l'abilità degli agricoltori che, in pieno campo o in ambiente protetto, la coltivano secondo tecniche tramandate di padre in figlio. Il momento tipico è quello della raccolta, il cosiddetto stacco, che deve avvenire al giusto grado di maturazione. Un tempo la figura dello "spicador" (lo staccatore) aveva contorni quasi mitici, perché sapeva cogliere i segnali, poco evidenti ai più, della raggiunta maturità dei cocomeri: stato della pianta, cambiamento di colore della scorza, suono cupo del frutto percosso con la mano. Ancora oggi lo stacco si effettua con la roncola, quando l'anguria ha raggiunto la maturazione commerciale: polpa di colore rosso vivo, di consistenza croccante e soda; peso dai 5-12 kg per la varietà tonda ai 7-20 kg per l'allungata. La zona di produzione comprende 20 comuni della Bassa Reggiana, sulla sponda destra del Po, dove tradizionalmente si coltivava il cocomero.

Dai banchetti rinascimentali ai roll

Anche se mancano testimonianze specifiche sulla coltura dell'anguria, il volume "Anguria Reggiana. Tradizione, terre e qualità" (Bookstone, 2012) ne cita gli usi gastronomici già al tempo dei banchetti rinascimentali degli Estensi, in cui si servivano cocomeri con mandorle e altri frutti sciropati. Mentre nel Sei-Settecento le ricette del "Libro della Famiglia Cassoli" raccontano l'uso insolito del frutto nei piatti salati: marinato con aceto e sale e aggiunto a piatti di carne, coniglio e montone, insieme ad aromi e spezie; con uova, spezie, burro e farina; in minestra con brodo, erbe, rossi d'uovo e aceto. Oggi l'utilizzo salato del cocomero reggiano, oltre a quello classico a fine pasto o nei dessert, è stato riscoperto, grazie in particolare alla compattezza della polpa. Per esempio Gianni Brancatelli, chef della Bottega di Campagna Amica a Reggio Emilia, abbina l'anguria a sapori di mare in roll di ispirazione giapponese, dove il frutto marinato con salsa di soia, sale di Cervia e scorza di limone avvolge il pesce (tonno, sgombero). Oppure la accosta al formaggio, come nei tacos di Parmigiano Reggiano con anguria spruzzata con aceto balsamico giovane.



BERE GIUSTO

La frutta ha una consistenza e una dolcezza che non richiedono l'accostamento al vino, a meno che intervenga un elemento sapido come il formaggio che apre un nuovo equilibrio gustativo: qui interviene la fragranza fruttata di un giovane e frizzante Lambrusco in versione rosata.



LAVATA A FONDO, COME SOLO I MICROGRANULI SANNO FARE

Amiamo tutti la frutta e la verdura. Per poterle gustare in tutta tranquillità, scegli **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in Microgranuli**: una nuova formulazione, ancora più efficace per una pulizia profonda, che rispetta i sapori originali. Prova **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in Microgranuli** e vivi al meglio i cibi che ami.

SOLVAY®
BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO

Scopri tutti gli usi di Bicarbonato Solvay® su bicarbonato.it. Seguici anche su



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



RAMAZZOTTI IL GUSTO DELLE SAGRE

La guida: "Ramazzotti Il Gusto delle sagre" raccoglie 20 tra le migliori sagre italiane, da giugno a ottobre. La guida è un viaggio alla scoperta di tradizioni, ricette, dialetti e Ausano, il sesto gusto che si percepisce assaggiando un determinato prodotto e che fa scattare il nesso con un territorio. www.ilgustodellesagre.it.



LINEA DRESSING DEVELEY

I gusti sfiziosi della nuova Linea Dressing, condimenti versatili e gustosi con ingredienti 100% naturali, sono prodotti solo con ingredienti di prima qualità e con meno grassi e meno calorie rispetto alle ricette tradizionali. Sono privi di glutine, conservanti, coloranti ed esaltatori di sapidità, ideali per un'alimentazione vegetariana.



INDIA PALE ALE THERESIANER

Nella rivisitazione dello stile delle rinomate Ale, i Mastri Birrai Theresianer hanno voluto ripetere i fasti di una luppolazione tradizionalmente intensa, ottenendo un aroma che sorprende con i suoi sentori di fiori ed agrumi, ed un'amarezza decisa che però lascia una gradevole impressione di equilibrata corposità.



NUOVE COMPOSTE MIELIZIA

Mielizia presenta le nuove Composte di Frutta con frutta a residuo zero, senza pectina aggiunta e dolcificate con il miele italiano di Sulla degli apicoltori Conapi. Tre le referenze: Composta di Albicocche, Composta di Fragole e Composta di Mirtilli. Realizzate mantenendo inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto.



LEGUMI SENZA SALE CIRIO

La nuova gamma di Legumi Senza Sale Cirio è composta da cinque referenze di qualità, coltivate e selezionate con cura, confezionate senza aggiunta di sale e zucchero, senza conservanti, 100% naturali per una scelta di benessere: Piselli Medi, Piselli Fini, Lenticchie, Fagioli Rossi e Ceci Piccoli.



CARPACCI DI POLPO PRINZ

Prinz Gourmetline presenta i Carpacci di Polpo, dal gusto delicato, insaporiti semplicemente con aceto e spezie. Ricchi di proteine e poveri di grassi contengono il 98% di puro polpo della migliore qualità. Lactose free e gluten free, si presentano in comodi rotoli da affettare, freschi o surgelati.



BISOL: DAL 1542

La Cantina Bisol fa parte del Gruppo Lunelli dal 2014 con l'obiettivo di fare di Bisol un marchio di riferimento del Prosecco Superiore di Valdobbiadene. L'inizio di questa nuova era si concretizza con un restyling dell'immagine della marca che evidenzia il 1542, anno in cui si ha la prima testimonianza della famiglia Bisol come viticoltori.



"LINEA BIO" MULINO BIANCO

Barilla presenta la linea di prodotti da forno biologici a marchio Mulino Bianco: Biscotti Frollini con farro e malto d'orzo, Biscotti Frollini con gocce di cioccolato, Cracker con farro e Piadina con farro. Attenzione al gusto e agli aspetti nutrizionali e ingredienti di alta qualità sono i pilastri dei nuovi prodotti bio.



VII FESTA DEL LATTE ALTO ADIGE

Tra le valli dell'Alto Adige, ogni giorno circa 5 mila contadini lavorano per garantire il latte fresco che verrà poi trasformato nei prodotti lattiero-caseari altoatesini. Il frutto di questo lavoro verrà celebrato il prossimo 25-26 agosto presso la Malga Fane a Valles (Rio Pusteria), per la VII edizione della Festa del Latte Alto Adige.

Prugne peperoncini e rose

CREATO CON
FIORI E FRUTTI
APPENA COLTI
PORTA IN TAVOLA
TUTTA LA
FRESCHEZZA
DEL GIARDINO
DI MEZZ'ESTATE

a cura di Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

OCCORRENTE:

uno stampo ovale di metallo - 1 spugna da fiorista - 2 kg di prugne assortite gialle, viola e rosse - 1 mazzo di rose selvatiche o coltivate gialle - 1 piantina di peperoncini gialli, viola e arancio

- **1** Tagliate la spugna da fiorista a pezzetti e metteteli in un catino pieno d'acqua fredda. Lasciateli in acqua finché saranno completamente imbevuti e andranno a fondo. Prelevateli e strizzateli bene.
- **2** Sistemate all'interno dello stampo per foderare il fondo. Disponete sopra le prugne in modo da nascondere i pezzi di spugna, alternando forme e colori e sovrapponendole in alcuni punti per creare un po' di movimento. Inserite tra le prugne alcune rose gialle infilando il gambo, tagliato a misura, nei pezzetti di spugna sottostanti.
- **3** Tagliate dei rametti di peperoncino dalla piantina e metteteli nella composizione tra le rose e le prugne, sempre inserendo il gambo nelle spugne. Spruzzate la composizione con acqua fresca utilizzando un nebulizzatore e sistematela al centro di un tavolo.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



MARCHE ROSSO LO PURO COSTADORO

Marche Rosso Lo Puro IGP della Cantina Costadoro nasce da una selezione delle uve Sangiovese e Montepulciano. Di colore rosso rubino, è un vino corposo ed elegante. Si lega straordinariamente ai piatti tradizionali della cucina mediterranea.



RICOTTA BIO BRIMI

La Ricotta Bio di Brimi è sicura e genuina perché realizzata utilizzando una materia prima di origine BIO da filiera controllata e certificata, che ne garantisce il rispetto dell'ambiente e il benessere degli animali. Morbida e gustosa, perfetta da assaporare al naturale ma anche per realizzare sfiziose ricette.



SCHWEPES LINEA ZERO

Schweppes, Tonica presenta la linea Zero composta dai due Flagship Product Tonica e Limone e il gusto Agrumi nei formati 60 cl che si aggiungono alla Tonica Zero da un litro.



BURRATE SABELLI

La linea delle Burrate Sabelli è composta da Burrata, una sottilissima sfoglia di mozzarella con un cremoso cuore di "pasta sfilacciata" e panna; Straciatella Sabelli, il cremoso cuore della Burrata Sabelli, unita a squisiti sfilacci di mozzarella; e, infine, Burratina Sabelli Alta Digeribilità senza lattosio.



BELLA VITA CON -30% DI ZUCCHERO

Latteria Sociale Merano propone una linea di "drink yogurt" sana e dai gusti golosi. Con 10 miliardi di fermenti lattici vivi e il 30% di zucchero in meno. Lo yogurt da bere probiotico Bella Vita con -30% di zucchero è un mix di salute, benessere e gusto anche perché realizzato solo con latte 100% dell'Alto Adige.



PESTO SACLÀ

Il Pesto Sacalà è realizzato con basilico freschissimo che viene lavorato entro 24 ore dalla raccolta. È così che si mantengono intatte le proprietà e si esalta il gusto. Il Pesto Sacalà, senza conservanti aggiunti, con la sua cremosità, è un ingrediente speciale, capace di arricchire e profumare tante ricette.



FEVER-TREE

I mixer premium Fever-Tree sono una gamma di soft drink di equilibrata aromaticità ottenuti da ingredienti naturali, rigorosamente selezionati e studiati appositamente per miscele di alto livello. I prodotti della gamma comprendono sei Acque Toniche, dalla classica alle aromatizzate, Ginger Beer, Ginger Ale, Cola e Soda.



FORMAGGI AFFETTATI BAYERNLAND

Bayernland ha realizzato una linea di formaggi affettati senza lattosio disponibile in pratiche confezioni. Sono prodotti buoni e genuini, realizzati con il latte proveniente dalla Baviera senza OGM e senza conservanti, ma anche più digeribili, perché contengono meno dello 0,10% di lattosio.



SALSA TABASCO®

Nel 1868 Edmund McIlhenny crea una salsa piccante. Ancora oggi, 150 anni dopo, gli stessi tre ingredienti che hanno reso la salsa Tabasco® la salsa piccante per eccellenza - peperoncino, sale e aceto - vengono invecchiati in botti di rovere e imbottigliati con un processo di produzione praticamente invariato.

Il macellaio green

ROBERTO LIBERATI, ARTISTA DELLA CARNE, NE PROPONE UN CONSUMO ETICO E SOSTENIBILE, PRIVILEGIANDO FILIERE BIO E BIODINAMICHE DI ECCELLENTE QUALITÀ

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

La **BOTTEGA LIBERATI**, nel quartiere popolare del Tuscolano (via Flavio Stilicone), è uno dei templi gastronomici di Roma. Aperta una ventina di anni fa da Roberto dove sorgeva la storica macelleria di famiglia, vende eccellenti carni bovine, suine e ovine biologiche e biodinamiche a filiera tracciata (pollo anche non bio), tra cui hamburger su ricette esclusive, salsicce di quinto quarto, tagli di razze pregiate. Inoltre salumi e formaggi di artigiani al top, passate di pomodoro bio, pasta, riso, miele, spezie.



Figlio di macellai, cresciuto fra costate e bistecche, lui stesso macellaio, Roberto Liberati per 10 anni non ha mangiato carne. Una deviazione di percorso dovuta alla passione per le discipline orientali (chi kung, poi thai chi), a cui si avvicinò da ragazzo, seguita da studi di macrobiotica (di scuola giapponese, ci tiene a precisare, meno rigida di quella italiana) e dall'interesse per l'alimentazione biologica e biodinamica. Quando, oltre 20 anni fa, Roberto ritornò al mondo della carne, lo fece con una consapevolezza diversa. Parole d'ordi-

ne: ricerca costante della qualità ma anche della naturalità, nel rispetto degli animali e della sostenibilità. Perché si può mangiare carne in modo etico e consapevole, privilegiando allevamenti che seguono i ritmi della natura e del bestiame e consumandone le giuste quantità, di tutti i tagli e senza sprechi. Esempio concreto di questa filosofia è il pollo che Roberto ha cucinato per noi: allevato e macellato in Piemonte da un'azienda affiliata Slow Food, è stato sfruttato in ogni sua parte, senza scartare nemmeno un boccone.



4 RICETTE PER UN POLLO: TAGLIARLO E DISSOSSARLO

Da un pollo ruspante intero di circa 2 kg (parzialmente eviscerato), Roberto Liberati ha ricavato 4 piatti diversi, con cotture differenti: frittura, bollitura, padella e griglia. Ha utilizzato tutte le parti del volatile, insaccando le interiora nelle pelle del collo per preparare una salsiccia (vedi pagina 76) e recuperando gli scarti per il brodo (vedi sotto).

- **1** Tagliate via le zampe del pollo e mettetele da parte.
- **2** Tagliate il pollo in parti a cominciare dalla testa. Incidete la pelle del collo all'attaccatura con un coltello.
- **3** Arrotolatela fino alla testa tirandola con le mani ed estraetela, senza romperla e mantenendo attaccato il collo. Tenete da parte la pelle del collo.
- **4** Fiammeggiate la testa e le zampe per disinfettarle ed eliminare i residui di piume; spellate le zampe.
- **5** Praticate un taglio lungo il dorso del pollo, allargatelo e, scavando con il coltello, estraete prima un filetto e poi l'altro.
- **6** Proseguite il taglio del pollo. Ricavate le 2 parti del petto, le 2 cosce con le sovracosce e le 2 ali. Separate i fuselli (cosce) dalle sovracosce e spolpateli. Dividete le ali in 3 parti. Infine estraete le interiora: cuore, fegato e testicoli. Durante il disosso tenete da parte gli scarti, che utilizzerete per il brodo.
- **7** Ecco come si presenta il pollo ridotto in parti. Dall'alto in basso: le 2 sovracosce; la polpa dei 2 fuselli; al centro le 2 parti del petto con i filetti; ai lati le 3 parti delle ali; le interiora.

IL BRODO

Riunite in una pentola piena d'acqua 1 cipolla tagliata a metà con 2 chiodi di garofano infilzati, la scorza di 1/2 limone, la testa e le zampe pulite del pollo e portate a bollore. Man mano che pulite il volatile, trasferite gli scarti nel brodo e alla fine aggiungete anche la carcassa. Dopo circa 2 ore, filtrate il brodo con un colino a maglie strette, sgrassate, unite un po' di aceto di mele e mescolate.



SPIEDINI DI ALI E POLPA DI FUSELLI AL MIELE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

la polpa di 2 fuselli di pollo e 2 ali divise in 3 parti (vedi pagina accanto) - miele - semi di coriandolo - 5 bacche di ginepro - 1/2 limone - aglio (facoltativo) - 3 rametti di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Infilate i pezzetti di polpa su spiedini di legno, alternandoli con le parti delle ali e salate.
- **2** Riunite in una ciotola 3 cucchiaini di miele, una manciata di semi di coriandolo pestati al mortaio, le bacche di ginepro pestate, qualche goccia di succo del limone, un filo d'olio e l'aglio spellato, se lo usate. Imbeverete il rosmarino nella salsa e passateli sugli spiedini, poi versatevi sopra la salsa rimasta. Pepate e fate riposare per 30 minuti.
- **3** Scolate gli spiedini dalla marinata e cuoceteli sulla piastra ben calda (200°) o sulla brace. Salate e servite.



1



2



3



1



2



3

PETTI ALLE SPEZIE CINESI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 petti di pollo puliti - 5 spezie cinesi (si trovano già pronte) - 1 cucchiaino di miele millefiori - curry - aceto di miele - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Riunite in una ciotolina un pizzico delle 5 spezie cinesi, un pizzico di curry, un goccio di aceto e il miele e mescolate fino a ottenere un'emulsione.
- **2** Fate saltare i petti di pollo in padella con poco olio caldo, girandoli sull'altro lato quando imbruniscono (10 minuti in tutto).
- **3** Spegnete, salate e coprite. Affettate i petti preparati e accompagnateli con la salsa speziata.



SALSICCIA CON FILETTI E FRATTAGLIE

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

la pelle del collo di un pollo - 1 filetto di pollo - cuore, fegato e testicoli di pollo - salvia - timo - rosmarino - 1/2 limone - miele - aceto di miele - sale - pepe in grani

- **1** Preparate un battuto con qualche foglia di salvia e di timo, aghetti di rosmarino, il succo del limone, 1 cucchiaino di miele e qualche grano di pepe tritato a coltello. Unite il trito alle interiora di pollo e al filetto tagliati a coltello e salate.
- **2** Pulite bene la pelle del collo, fiammeggiatela brevemente, risciacquate sotto l'acqua corrente e bagnatela con l'aceto.
- **3** Riempitela con il ripieno, legate le estremità con spago da cucina e bucherellatela bene su tutti i lati con un spillo.
- **4** Infilzatela su due spiedini di legno e portatela a bollire in una pentolino pieno d'acqua, senza che tocchi il fondo. Appena bolle spegnete, coprite e lasciate la salsiccia nell'acqua per circa mezz'ora.

SOVRACOSCE FRITTE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 sovracosce di pollo - olio extravergine d'oliva - sale di Maldon o sale fino

- **1** Scaldate abbondante olio in una padellino dai bordi alti (deve raggiungere la temperatura di 150°). Immergetevi le sovracosce, riportate a temperatura e cuocete per 12-15 minuti circa, fino a che sono bene dorate.
- **2** Scolatele bene, tamponate con carta da cucina e salatele abbondantemente.
- **3** Servite le sovracosce accompagnate, se vi piace, con una ciotolina di brodo di pollo sgrassato.



**TRASFORMA
LA TUA PASSIONE
IN LAVORO.**

sale&pepe

**PRESENTA:
IL CORSO
PER DIVENTARE
FOOD BLOGGER**



CORSO FORMATIVO DI FOOD BLOGGER

- **80 ORE**
- **TOTALMENTE GRATUITO**
- **2 SETTIMANE FULL TIME**
- **MODULI DI LEZIONI TEORICHE, ESERCITAZIONI PRATICHE, WORKSHOP E TESTIMONIANZE:** dalla cucina alla fotografia, dal videomaking al marketing online
- **DEDICATO A TUTTI COLORO CHE ATTUALMENTE NON HANNO UN'OCCUPAZIONE**

SCEGLI LA TUA CITTÀ

- **1^A TAPPA MILANO** DAL **17** AL **28 SETTEMBRE**
- **2^A TAPPA BOLOGNA** DALL' **1** AL **12 OTTOBRE** OPPURE DAL **15** AL **26 OTTOBRE**
- **3^A TAPPA LECCE** DAL **5** AL **16 NOVEMBRE** OPPURE DAL **19** AL **30 NOVEMBRE**

PER INFORMAZIONI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE VAI AL SITO*
www.ikrisalide.it/iscrizioni

***AFFRETTATI! IL NUMERO MASSIMO PER OGNI CORSO È DI 20 PARTECIPANTI**

IN COLLABORAZIONE CON:

PERCORSO FINANZIATO DA FORMA.TEMP:

sale&pepe



Adecco



Lunch in terrazza

QUANDO IL PROFUMO DEL MARE E
LA FRAGRANZA DEI PINI COMPETONO
CON GLI AROMI DI UN MENU
ELEGANTEMENTE SEMPLICE

testo e cura di Francesca Tagliabue, servizio di Deborah Piana
Agostinetti, foto di FR3, ricette di Livia Sala, scelta dei vini
di Sandro Sangiorgi. Si ringraziano per l'ospitalità Giorgio Panni
e l'agenzia Cinque Terre Riviera



PANE FARCITO

Incidete 1 pagnotta di pane integrale (400 g) su un lato e apritela senza separare le due metà; prelevate la mollica (lasciate 1/2 cm tutt'intorno).

Unite a metà della mollica 150 g di emmentaler e 150 g di pecorino toscano grattugiati (tenete da parte del pecorino, a fettine), 150 g di pesto e un pizzico di pepe, se vi piace.

Farcite il pane con il composto e richiudete le due metà.

Passate il pane farcito nel forno già caldo a 200° per 10 minuti, quindi affettatelo.

Completate ogni fetta con una julienne di pecorino e un filo d'olio.

Per 6 persone



Per l'apparecchiatura
piatti piani, bicchieri
a calice, mug azzurri
Serax, tessuti Society.
A lato, teglia Serax,
posate Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6



L'azzurro intenso del cielo, tipico dei mesi estivi, si confonde all'orizzonte con il blu del mare, costellato di piccole onde che sfavillano sotto il sole del mezzogiorno. Luce in abbondanza che quasi abbaglia, ma la loggia che sorveglia il verde promontorio è in penombra sotto il pergolato. Le coste frastagliate delle Cinque Terre offrono con generosità panorami mozzafiato: naturalmente terrazzate, permettono di apprezzare pienamente una splendida vista sul mare sottostante e, al contempo, di godere della fresca brezza che agita i pini e i cespugli aromatici così familiari in queste terre, arroccati sulle pendici che scendono fino agli scogli. Vasetti di vetro disseminati tutt'intorno ospitano piccole luci e pomodorini coloratissimi come decorazione.

> segue a pag. 80



Gli ospiti arrivano alla spicciolata e vengono coinvolti nella preparazione del pranzo. È subito allegria in cucina



Muscoli
ripieni, pag. 84



Melanzane
infinite,
pag. 84

> segue da pag. 79

Erbe e aromi impreziosiscono piatti e bevande: il basilico dello sciroppo, insieme a uno spicchio di limone, esalta i profumi del vino rosso; l'immancabile pesto alla ligure, arricchito di formaggio, rende irresistibili croccanti fette di pane, fragranti di forno. Se ce n'era bisogno, l'appetito è ulteriormente stuzzicato dall'apparire di cozze ghiottamente ripiene che profumano di aglio e prezzemolo, e di melanzane che esaltano con successo il matrimonio tutto italiano di mozzarella, pomodori e origano. Sono sempre mediterranei gli ingredienti che, con un'intensa semplicità tutta ligure, trionfano nel condimento delle tagliatelle verdi: tenere zucchini e fagiolini donano spessore e consistenza al morbido pesto di erbe e stracchino che esalta la pasta, mentre la croccantezza è garantita dalle nocchie tostate. Accenti di rosmarino ricordano agli ospiti l'eccezionale location che il territorio regala loro per gustare queste prelibatezze: lo sguardo torna all'orizzonte tutto blu che incornicia le casette colorate; il verde del promontorio ospita piante grasse accanto ai cespugli aromatici in fiore.

> segue a pag. 83

BERE GIUSTO

Le Cinque Terre, pur nella loro ridotta estensione, offrono vini molto diversi. Troviamo un bianco a base di Vermentino, vinificato senza bucce e caratterizzato da una piccante freschezza, adatto a seguire la profumata vitalità del pane ripieno e delle tagliatelle. Accompagnamo i muscoli ripieni e il tegame di acciughe sempre con un bianco, ma a base del vitigno Bosco e macerato sulle bucce, dal profumo complesso ed etereo e dal gusto incisivo. La torta è attesa dal raro Sciacchetrà, sontuoso vino da meditazione.

Tagliatelle verdi con
zucchine e fagiolini, pesto
d'erbe e stracchino
e nocciole tostate,

pag. 84

Piatto piano e bicchiere
a calice Surface Serax,
piattino Fasano di
Funky Table, posate
Classic Bitossi Home,
tumbler in rame
Knindustrie, piattino
con pesce Driade.
Nella pagina accanto,
pentola smaltata verde
chiaro Riess, teglia
vintage, cucchiaino
forato in ceramica
artigianale Serax,
ciotolina The White
Snow Driade.
Indirizzi a pagina 6

Teglia della collezione
Terra e cucchiaio in
ceramica Serax,
tovaglette americane
in lino con bordi a
frange Society,
candelabri Bitossi
Home. In basso a
destra, con la torta,
piatto in ceramica con
piedini di sughero ASA.
Indirizzi a pagina 6



TEGAME D'ACCIUGHE

Tritate 1 cipolla e soffriggetela con un filo di olio, 1 spicchio di aglio schiacciato, 1 rametto di rosmarino e un pizzico di sale; sfumate il soffritto con 100 ml di vino bianco e lasciate che la parte alcolica evapori, quindi eliminate il rosmarino e l'aglio. Nel frattempo, pulite 800 g di acciughe freschissime: staccate la testa, apritele, eliminate viscere e lisca, poi sciacquatele e asciugatele delicatamente con carta da cucina. Pelate 4 patate, sciacquatele e affettatele sottilissime; scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata. Lavate e tagliate a dadini 3 pomodori ramati. Oliate una teglia o pirofila e distribuitevi a strati gli ingredienti preparati: iniziate con qualche dado di pomodoro, poi patate, soffritto e acciughe, spolverizzando ogni strato di pecorino e prezzemolo. Ripetete gli strati terminando con dadini di pomodoro. Cuocete nel forno preriscaldato a 190° per una ventina di minuti. Per 6 persone



> segue da pag. 80

Il primo goloso finisce troppo in fretta; fortunatamente i profumi idilliaci sprigionati dal tegame di acciughe, patate e pomodori promettono un degno comprimario. Qualche momento per respirare a tutti polmoni, ma il richiamo del pesce tipico di questi mari, l'acciuga, in un piatto aromatico che omaggia la cucina di queste terre, si fa irresistibile.

Come dessert, da godersi ai bordi della terrazza con vista a 180°, non poteva mancare il dolce tipico della zona, quella torta che prese il nome di un pasticciere locale: nome di battaglia, s'intende, perché lo "Stalin di Vernazza" fu anche partigiano, anche se il suo curioso appellativo rimane legato a questo goloso scrigno di frolla che racchiude uno strato di confettura di albicocche sovrastato da crema pasticcera e crema al cioccolato. Una squisitezza da non perdere.

Tovagliette
all'americana e piatti
a tema fiorito sono in
perfetto stile rustico
chic, illuminato
dall'insolito uso
diurno di candelabri



Torta Stalin,
pag. 84

VINO ROSSO AL LIMONE E BASILICO

PER 6 PERSONE

75 ml di vino rosso - 2 limoni non trattati - 60 g di zucchero di canna - acqua frizzante - basilico - 1/2 baccello di vaniglia

- 1 Sciogliete lo zucchero in 1/2 bicchiere di acqua con la scorza di 1 limone e il baccello di vaniglia aperto per il lungo; togliete lo sciroppo dal fuoco, unite una decina di foglie di basilico e fate raffreddare. Unite allo sciroppo il succo dei limoni e il vino, mettete in frigo.
- 2 Prima di servire, filtrate, diluite con acqua frizzante ghiacciata a piacere e guarnite con limone e basilico

FACILE ● Preparazione 10 minuti ●
Cottura 5 minuti ● 140 cal/porzione

MUSCOLI RIPIENI

PER 6 PERSONE

1,5 kg di cozze - 120 g di mollica di pane - 120 g di mortadella - 750 g di passata di pomodoro - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Tritate nel mixer la mollica con una manciata di foglie di prezzemolo e l'aglio sbucciato; unite la mortadella a pezzi e il parmigiano e tritate ancora. Incorporate le uova, salate e pepate.
- 2 Pulite con cura le cozze: eliminate il bisso e spazzolate i gusci sotto il getto d'acqua fredda; metteteli in una padella con le foglie di prezzemolo rimaste, coprite e fate aprire i gusci.
- 3 Farcite le cozze con il composto e ricomponete le conchiglie. Scaldare poco olio in un tegame a bordi bassi; versatevi la salsa e un mestolino di acqua, salate e fate sobbollire per 10-12 minuti.
- 4 Sistemate delicatamente le cozze nel tegame con il sugo, una vicina all'altra, coprite e cuocete a fiamma dolcissima 20 minuti. Lasciate intiepidire le cozze e servitele, se vi piace, spolverizzate di prezzemolo.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ●
Cottura 30 minuti ● 320 cal/porzione

MELANZANE INFORNATE

PER 6 PERSONE

3 melanzane piccole - 375 g di boconcini fiordilatte - 12-14

pomodori ciliegia - 2 rametti di origano fresco - 1 spicchio di aglio - 10 g di zucchero di canna molto fine - olio extravergine - sale - pepe

- 1 Lavate e pulite le melanzane e tagliatele a metà; incidete la polpa con tagli a griglia e infilatevi l'aglio a fettine. Mettetele su una placca rivestita con carta da forno, salate e irrorate con poco olio.
- 2 Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, strizzateli per eliminare parte di semi e acqua di vegetazione, sistemati intorno alle melanzane con la parte tagliata verso l'alto; conditeli con lo zucchero e un filo d'olio, salate.
- 3 Infornate a 200° per 20-25 minuti, aprendo più volte lo sportello per lasciar fuoriuscire il vapore durante la cottura.
- 4 Sformate. Tagliate i boconcini fiordilatte a fettine e tamponatele con carta da cucina; mettetle 3 fettine su ogni 1/2 melanzana e completate con qualche pomodoro candito. Rimettete nel forno ancora caldo per 3-4 minuti, sformate e profumate con origano e un pizzico di pepe, a piacere.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ●
Cottura 30 minuti ● 220 cal/porzione

TAGLIATELLE CON ZUCCHINE, FAGIOLINI, PESTO E STRACCHINO

PER 6 PERSONE

600 g di tagliatelle fresche verdi - 6 zucchine - 1 peperone giallo e 1 rosso - 120 g di nocciole tostate - 150 g di stracchino - 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (basilico, timo, maggiorana, erba cipollina) - 1 spicchio di aglio - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

- 1 Arrostite i peperoni sotto il grill per 15 minuti, girandoli un paio di volte. Fateli raffreddare, spellateli, eliminate picciolo e semi e tagliateli a strisciole. Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a fette sottilissime.
- 2 Riunite nel bicchiere del frullatore 2-3 manciate di erbe aromatiche e 80 g di nocciole; unite poco aglio spellato, il parmigiano, un pizzico di sale e frullate, versando a filo olio sufficiente a ottenere un pesto piuttosto denso; incorporate un cucchiaio di stracchino, salate e pepate.
- 3 Cuocete le tagliatelle al dente unendo, un minuto prima di scolarle, anche le zucchine; diluite il pesto con poca acqua di cottura della pasta. Scolate le tagliatelle e riunitele

in una ciotola con il pesto di erbe e i filetti di peperoni; mescolate bene. Aggiungete lo stracchino rimasto, a tocchetti, e le nocciole rimaste, tritate grossolanamente. Servite subito.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ●
Cottura 20 minuti ● 640 cal/porzione

TORTA STALIN

PER 12 PERSONE

330 g di farina - 150 g di burro - 100 g di zucchero a velo - 8 tuorli - 1 pezzetto di scorza di limone non trattato - 1 l di latte - 140 g di zucchero semolato - 50 g di cioccolato fondente - 300 g di confettura di albicocche

- 1 Fate scaldare il latte con la scorza di limone. Lavorate in una casseruola a fondo spesso i tuorli con lo zucchero semolato fino a quando saranno bianchi e spumosi; unite 80 g di farina setacciata, infine versate il latte caldo con il limone. Cuocete a fiamma dolcissima finché la crema inizierà ad addensarsi, poi eliminate la scorza e togliete la crema dal fuoco. Dividetela in due parti uguali: incorporate subito a una metà ancora bollente il cioccolato tritato finemente, mescolando per farlo sciogliere bene. Fate raffreddare entrambe le creme a bagnomaria, mescolando per evitare che formino la pellicina e senza coprirle.
- 2 Riunite in un mixer la farina rimasta con il burro molto freddo a pezzetti e lo zucchero a velo: mixate fino a ottenere un composto a briciole, trasferitelo sul piano e, lavorandolo velocemente con le mani, formate due palle, una quasi il doppio dell'altra; appiattitele appena, avvolgetele nella pellicola e fatele riposare in frigo per almeno mezz'ora.
- 3 Stendete la porzione più grande e usatela per rivestire uno stampo tondo (da 24 cm), foderato con carta da forno; spalmate il fondo del guscio con la confettura, versate la crema pasticcera semplice, poi quella al cioccolato.
- 4 Stendete la pasta frolla rimasta e coprite il guscio farcito; decorate la superficie del dolce facendo dei segni con i rebbi di una forchetta. Cuocete la torta nel forno già caldo a 180° per 1 ora. Lasciatela raffreddare completamente e passatela in frigo almeno un paio di ore prima di servire.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti + il riposo ●
Cottura 50 minuti ● 420 cal/porzione



APRI LA TUA SCUOLA DI CUCINA E REALIZZA UN SOGNO.

УЧИЛИЩЕ



**SCEGLI DI APRIRE UNA SCUOLA DI CUCINA CON SALE&PEPE
E SCOPRI TUTTI I VANTAGGI DI LAVORARE CON NOI.**

Sale&Pepe è alla ricerca di persone che desiderano trasformare la propria passione in un mestiere. Scopri com'è facile aprire una **scuola di cucina** nella tua città. Con il nostro supporto, potrai avvalerti di tanti benefici e agevolazioni oltre alla garanzia di utilizzare un brand leader di settore come **Sale&Pepe**. Ci occuperemo di tutto: dall'allestimento degli spazi, alla formazione degli operatori, oltre a un piano didattico realizzato ad hoc dai nostri chef. Scegli il partner giusto per creare la professione che hai sempre desiderato.

PER TUTTE LE INFO VAI SU SALEPEPE.IT O SCRIVI A SCUOLADICUCINAFRANCHISING@MONDADORI.IT

Sorbetti d'estate

SOLO FRUTTA FRESCA FRULLATA,
ACQUA E ZUCCHERO PER DELIZIOSI
DESSERT DA GUSTARE SOTTO ZERO

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Barbara Mantovani/Moi et Toi

Se un tempo erano solo un piacevole intermezzo per rinfrescare il palato tra una portata e l'altra e prepararlo a nuovi sapori, oggi i sorbetti stanno vivendo una seconda giovinezza. Apprezzati come voluttuosi e leggeri dessert da fine pasto, nelle calde giornate d'estate questi dolci freddi si lasciano gustare anche a pranzo o a merenda. Pochi e semplici gli ingredienti di base: polpa di frutta frullata, miscelata con uno sciroppo di acqua e zucchero, e congelata. Il risultato è una preparazione cremosa, dove i cristalli di ghiaccio hanno una grana tanto fine da sciogliersi in bocca in un tripudio di gusto e freschezza. È la quantità di zucchero utilizzata a dare al sorbetto la particolare consistenza, ghiacciata ma morbida. A differenza della granita, dove l'impiego di una minor quantità di zucchero aiuta l'acqua a cristallizzarsi completamente mantenendosi costante allo stato solido, nel sorbetto una percentuale maggiore permette all'acqua di solidificare solo in parte, conservando la miscela allo stato semiliquido. Durante il raffreddamento il sorbetto deve essere lavorato in continuazione, così da "rompere" i cristalli di ghiaccio più grossi e impedire che diventi troppo denso. Se non usate la gelatiera, mescolatelo con una forchetta ogni 2 ore e, per renderlo più spumoso, aggiungete un albume montato a neve morbida.

DI MORA CON FRUTTI DI BOSCO

PER 4 PERSONE

250 g di more - 150 g di zucchero - 1 limone non trattato - 100 g di lamponi - 100 g di mirtilli

- **1** Lavate il limone, grattugiate la scorza e tenetela da parte coperta in modo che non si disidrati. Riunite in una casseruola 120 g di zucchero con 250 ml di acqua e portate a ebollizione. Cuocete lo sciroppo per 1 minuto, spegnete, unite il succo di limone filtrato e lasciate raffreddare.
- **2** Sciacquate rapidamente le more sotto l'acqua corrente e stendetele ad asciugare su più fogli di carta da cucina. Trasferitele nel mixer e frullatele fino a ridurle in purea. Filtrate il composto attraverso un colino a maglie fini e schiacciatele con il dorso di un cucchiaino per eliminare i semi ed estrarre tutta la polpa.
- **3** Mescolate lo sciroppo raffreddato con la purea di more e trasferite in frigo fino a che il composto sarà freddo; poi versatelo nella gelatiera e mantecate il tempo indicato dalle istruzioni della macchina. Sciacquate i lamponi e i mirtilli, asciugateli e conditeli con la scorza del limone tenuta da parte e lo zucchero rimasto. Quando il sorbetto sarà pronto porzionatelo in 4 coppe o bicchieri, guarnite con i frutti di bosco e servite subito.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti
- 180 cal/porzione



Nella pagina accanto,
tagliere Le Stanze della
Memoria, coppa Paola C,
cucchiaini Gabi Veit.
Indirizzi a pagina 6



AL CIOCCOLATO E CARDAMOMO CON ALBICOCHE CARAMELLATE

PER 4 PERSONE

120 g di cacao amaro in polvere - 240 g di zucchero
- 70 g di cioccolato fondente al 70% - 4 albicocche -
2 bacche di cardamomo verde - 10 g di burro

- **1** Versate 500 ml di acqua in una casseruola, unite 200 g di zucchero e le bacche di cardamomo schiacciate e portate a ebollizione. Fate sobbollire lo sciroppo per 1 minuto, lasciate raffreddare ed eliminate le bacche di cardamomo.
- **2** Tritate finemente il cioccolato, trasferitelo in una ciotola e scioglietelo a bagnomaria. Togliete dal fuoco, lasciatelo intiepidire e unite il cacao amaro setacciato e lo sciroppo al cardamomo preparato. Mescolate con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo; trasferite il contenitore in frigo e lasciatelo raffreddare per 1 ora. Versate il composto nella gelatiera e fate mantecare per il tempo indicato nelle istruzioni della macchina. Intanto lavate e asciugate le albicocche, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo.
- **3** Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite le albicocche e lo zucchero rimasto e cuocete su fiamma vivace per 3-4 minuti fino a quando lo zucchero inizierà a caramellare; fate raffreddare le albicocche e servitele con il sorbetto.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti
- 470 cal/porzione

SORBETTO GIN&TONIC

PER 4 PERSONE

150 g di zucchero - 200 ml di acqua tonica - 2 limoni
non trattati - 1 albume - 4 cucchiaini di Gin

- **1** Versate 200 ml di acqua in una casseruola, unite lo zucchero, portate a ebollizione e cuocete lo sciroppo per 30 secondi; spegnete, lasciate raffreddare e trasferite lo sciroppo in frigo per 1 ora.
- **2** Unite allo sciroppo l'acqua tonica, il Gin e il succo di 1 limone filtrato, mescolate e trasferite il contenitore in freezer per 2 ore. Mescolatelo con una forchetta per rompere i cristalli di ghiaccio e trasferitelo nuovamente in freezer per altre 2 ore.
- **3** Montate l'albume a neve morbida con le fruste elettriche. Trasferite il sorbetto preparato nel mixer, frullatelo per qualche secondo e mettetelo in una ciotola. Incorporate l'albume montato, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarlo. Servite subito il sorbetto con il limone rimasto, lavato e tagliato a fettine molto sottili.

- FACILE** ● Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura 5 minuti ● 160 cal/porzione



DI LAMPONI E SCIROPPO DI SAMBUCO

PER 4 PERSONE

400 g di lamponi - 150 g di yogurt greco
- 500 ml di sciroppo di sambuco - 1/2 limone
- fiori di sambuco per il decoro

● **1** Versate i lamponi in un grosso colino, sciacquateli delicatamente sotto l'acqua corrente e trasferiteli ad asciugare su più fogli di carta da cucina. Trasferitene 250 g nel mixer, unite il succo del mezzo limone filtrato e frullate fino a ottenere una purea omogenea; infine passatela in un colino a maglie fini per eliminare tutti i semi.

● **2** Mescolate lo sciroppo di sambuco con 250 ml di acqua fredda, versate il composto nella purea di lamponi e mescolate. Trasferite la ciotola in frigorifero e lasciatela raffreddare coperta per 1 ora.

● **3** Versate il composto nella gelatiera e fate mantecare secondo i tempi indicati dalle istruzioni. Distribuitelo in 4 coppe o bicchieri, unite lo yogurt greco e i lamponi rimasti e decorate, a piacere, con fiori di sambuco.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura nessuna
● 110 cal/porzione

Piattino in ceramica Ikea, tazza in alluminio 100Fa, cucchiaino Le Stanze della Memoria, ciotola Habitat, tessuto a righe Hue Table. Nella pagina accanto, in alto, piattino Raw, bicchiere e cucchiaino Nanban, sottobicchiere 100Fa, tovagliolo Hue Table; in basso, vassoio in legno 100Fa, calice Ichendorf, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



SORBETTO ALLO YOGURT E MANGO SULLO STECCO

PER 4 PERSONE

300 g di yogurt greco - 200 ml di latte - 2 lime non trattati - 1 mango da circa 600 g - 200 g di zucchero

- **1** Versate il latte in una casseruola, lavate e asciugate 1 lime e grattugiate la scorza facendola cadere direttamente nel latte. Unite 100 g di zucchero e scaldate il composto su fiamma bassa fino al limite dell'ebollizione, continuando a mescolare. Spegnete e lasciate raffreddare.
- **2** Trasferite lo yogurt in una ciotola, versate a filo il latte e mescolate con una frusta per amalgamare i due ingredienti. Versate lo zucchero rimasto in un pentolino, unite 100 ml di acqua, portate a ebollizione e lasciate raffreddare.
- **3** Disponete il mango sul piano di lavoro, tagliate la polpa intorno al nocciolo, incidete la polpa con taglio a croce e prelevatela con un coltellino senza intaccare la buccia sottostante.
- **4** Tagliate i due lime a metà, spremetene il succo, filtratelo e versatelo in una ciotola insieme con il mango. Frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una purea omogenea.
- **5** Unite lo sciroppo raffreddato e mescolate. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola per alimenti e trasferite il composto in frigorifero per 1 ora.
- **6** Versate il composto di yogurt e quello di mango in due tasche da pasticciere usa e getta, sistemandole dentro un dosatore o una caraffa in modo da tenerle in piedi.
- **7** Tagliate via la punta delle tasche e alternate i due composti in 16 stampi da ghiaccio in modo da ottenere strati non uniformi, facendo in modo da non riempirli completamente. Trasferite gli stampi in freezer per 30 minuti; poi inserite gli stecchi in ogni stampo e fate congelare per almeno 4 ore.
- **8** Al momento di servire immergete rapidamente uno stampo alla volta in acqua calda e sfilatelo.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 180 cal/porzione



Piatto in alluminio
100Fa, tessuto a righe
Manuel Canovas.
Indirizzi a pagina 6



SORBETTO DI MELONE AL PEPE NERO

PER 4 PERSONE

500 g di polpa di melone - 150 g di zucchero
- 1 limone - 10 g di grani di pepe nero

- **1** Versate 150 ml di acqua in una casseruola, unite lo zucchero e i 2/3 dei grani di pepe e portate a ebollizione. Fate sobbollire lo sciroppo per 30 secondi mescolando, spegnete e lasciate raffreddare. Filtratelo attraverso un colino e trasferitelo in frigo per 30 minuti.
- **2** Tagliate a tocchetti la polpa di melone e frullatela nel mixer fino a ridurla in purea. Aggiungete il succo del limone filtrato e lo sciroppo freddo, mescolate e trasferite il composto nella gelatiera. Mantecate il sorbetto secondo i tempi indicati dalle istruzioni e servitelo con il pepe rimasto pestato grossolanamente.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti
- 180 cal/porzione

Tessuto in lino Society
Limonta, bicchieri in
alluminio 100Fa,
mollettine Nanban.
Indirizzi a pagina 6



I PRATICISSIMI ALLEATI IN CUCINA!

Con **Sale&Pepe** irrinunciabili accessori per semplificare e velocizzare ogni tua preparazione in cucina: geniali strumenti dall'innovativo design, pratici e maneggevoli, che ti sorprenderanno. **Provali subito!**

1^a uscita **SCOLATUTTO** RICHIUDIBILE - SALVASPAZIO



- In silicone, si appiattisce fino a 2,5 cm
- Resistente a temperature da -30°C a +120°C
- Con pratica impugnatura antiscivolo



Dal 25 agosto in edicola con **sale&pepe** a soli **€ 7,99***

NON PERDERE I PROSSIMI APPUNTAMENTI:



Settembre
2^a uscita
TRITATUTTO



Ottobre
3^a uscita
TRIS GRATTUGIE



Novembre
4^a uscita
TAGLIERE COLINO

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

GRUPPO  **MONDADORI**

LA DOLCE VITA DI CHIARA

Ghiaccioli anticalura

SEI GUSTI, TUTTI CON INGREDIENTI
NATURALI, A BASE DI SCIROPPO DI
ACQUA E ZUCCHERO. FRESCHI, LEGGERI
E FACILI DA PREPARARE

ospite nella nostra cucina Chiara Patrachini, a cura di Monica Pilotto,
foto di Michele Tabozzi

Kit di stampi in silicone
per gelati e ghiaccioli
su stecco, volume 97 ml,
cm 5,5x2,2x10,5h,
di Silikomart.
Indirizzi a pagina 6





PER 6 GHIACCIOLI DA 100 G PER OGNI GUSTO

Ghiaccioli all'ananas: 75 g di zucchero semolato - 325 g di ananas - 150 g di miele - 1 baccello di vaniglia. **Ghiaccioli alla menta:** 150 g di zucchero semolato - 200 g di foglie di menta - 150 g di miele. **Ghiaccioli al cedro:** 110 g di zucchero semolato - 375 g di cedro non trattato - 150 g di miele - 5 g di salvia. **Ghiaccioli al tè e zenzero:** 150 g di zucchero semolato - 3 bustine di tè nero - 150 g di miele - 5 g di zenzero. **Ghiaccioli alla fragola:** 75 g di zucchero semolato - 325 g di fragole - 150 g di miele - 5 g di verbena. **Ghiaccioli alle more:** 75 g di zucchero semolato - 325 g di more - 150 g di miele

● **1** Il procedimento è lo stesso per tutti i gusti: variano zucchero e miele dello sciroppo in base al grado zuccherino degli ingredienti; seguite quanto indicato in ogni singola ricetta. Per i ghiaccioli all'ananas: preparate lo sciroppo, portando a bollore in un pentolino 300 ml di acqua con lo zucchero; intanto riducete la polpa a cubetti. ● **2** Frullate i cubetti di ananas nel mixer insieme ai semi di vaniglia prelevati con la punta del coltello dal baccello. Quando lo sciroppo sarà freddo unitelo al coulis d'ananas e aggiungete il miele; versate il composto in 6 stampini fino a circa 5 mm sotto il bordo e metteteli in freezer. ● **3** Per i ghiaccioli alla menta: lavate, asciugate e separate le foglie di menta dai gambi; preparate lo sciroppo con 300 ml di acqua e lo zucchero, spegnete il fuoco, unite i gambi e lasciateli in infusione per 20 minuti, quindi filtrate con un colino. Fate bollire 150 ml di acqua con 10 g di sale, aggiungete le foglioline di menta e fate cuocere per 5 minuti. ● **4** Scolate con un colino le foglioline dall'acqua bollente e immergetele in una ciotola con acqua e ghiaccio, così da fissare il colore verde. Frullate la menta con 5 dl di acqua e 50 g di ghiaccio, unite lo sciroppo alla menta preparato e il miele. Versate in 6 stampini, fino a 5 mm sotto il bordo, e trasferite in freezer. ● **5** Per i ghiaccioli al cedro: portate a ebollizione 300 ml di acqua con lo zucchero; unite la salvia e lasciate in infusione finché lo sciroppo si sarà raffreddato. Eliminate la salvia dallo sciroppo, lavate il cedro e unite allo sciroppo la scorza grattugiata e il succo filtrato. Riempite i 6 stampini a 5 mm dal bordo e trasferite in freezer. ● **6** Per i ghiaccioli al tè e zenzero: preparate lo sciroppo con 300 ml di acqua e lo zucchero; a bollore raggiunto unite le bustine di tè e lasciatele in infusione per 20 minuti. Intanto tagliate lo zenzero a brunoise: spellatelo, tagliatelo a rondelle sottili come un velo, sovrapponetelo e tagliate a listarelle, raggruppatele e riducetele a pezzetti piccolissimi. Riunite in una ciotola lo sciroppo al tè freddo, il miele e lo zenzero, versate in 6 stampini a 5 mm dal bordo e trasferite in freezer. Per i ghiaccioli alle fragole: preparate lo sciroppo con 300 ml di acqua e lo zucchero, unite la verbena e lasciate in infusione per 20 minuti; quindi eliminate la menta e mondate le fragole, frullatele, eliminate i semi setacciando la polpa attraverso un colino a maglie fitte. Quando lo sciroppo sarà freddo, unite il miele e il coulis di fragole, riempite i 6 stampini a 5 mm dal bordo e trasferite in freezer. Procedete nello stesso modo per i ghiaccioli alle more.

ASSAGGI AL GELO

Mai come in questo mese si sente il bisogno di trovare un po' di refrigerio. Lo sa bene **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) che ci delizia con freschi e golosi ghiaccioli in sei gusti diversi, non solo da servire come merenda ai più piccoli, ma da gustare in ogni momento della giornata per spegnere l'arsura. Per renderli ancora più ricchi, aggiungete dei pezzi di frutta interi, oppure divertitevi a dar loro forme diverse, utilizzando altri stampini. Sul mercato se ne trovano in silicone a sfera, o di forma cubica per raffinate monoporzioni al gelo. Più semplicemente potete usare dei bicchieri di plastica, da eliminare prima dell'assaggio, nei quali far ghiacciare il composto. Basta una notte nel freezer, per poi servire i vostri ghiaccioli arcobaleno, sani, naturali, senza conservanti né coloranti su un vassoio. Ricordate che potete conservarli in freezer per almeno un mese. Ma siamo sicuri che non dureranno così a lungo.



Ogliastra

VIAGGIO NELLA SARDEGNA PIÙ
SELVAGGIA, TRA MARE, MONTI
E CIBI CHE ALLUNGANO LA VITA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle. foto di Felice Scoccimarro. Si ringrazia il ristorante La Strega per piatti e ricette

Tra le rocce del Supramonte, i profili aspri del Gennargentu, le distese di leccete e le falesie che strapiombano sul mare, c'è un'altra Sardegna: l'Ogliastra. Lontana dai riflettori e dai billionaires della Costa Smeralda, è una Sardegna inedita, dove l'intervento dell'uomo ha fatto pochi danni, il mare, le rocce, il vento sono ancora protagonisti e "il posto al sole" si sceglie tra un'offerta praticamente illimitata di calette, baie, spiagge, scogliere. Tra Bari Sardo, Baunei, Tortolì, Arbatax e Tertenia il viaggiatore slow, infatti, trova uno dei più spettacolari assemblaggi di forme, colori, geometrie mai create dalla natura: spiagge da tropici (premiare con le Vele Blu di Legambiente), cattedrali di granito rosso, minuscole insenature scavate nella roccia.

> segue a pag. 99

CULURGIONES DELL'OGIASTRA

PER 6 PERSONE

per il ripieno: 400 g di patate rosse o altro tipo molto asciutte - 50 g di pecorino stagionato - 100 g di pecorino fresco - 100 g di pecorino semistagionato - 1/3 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - 10 foglie di basilico - 3 foglie di menta - 2 cucchiaini di semola di grano duro - sale
per la sfoglia: 100 g di semola di grano duro - 300 g di farina 00 - olio extravergine - 1 cucchiaino di strutto - sale
per condire: salsa di pomodoro - pecorino grattugiato

- **1** Tritate i formaggi, la menta e il basilico. Lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele ancora calde in una terrina unendo immediatamente i formaggi, poi l'olio, le erbe e l'aglio schiacciato. Amalgamate, salate e unite la semola.
- **2** Fate la sfoglia: impastate la farina e la semola con lo strutto e un pizzico di sale, poi versate al centro 150 ml d'acqua tiepida e 5 cucchiaini d'olio. Amalgamate il mix con il cucchiaino, quindi trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo con le mani. Dovrete ottenere una palla molto elastica. Copritela con un tovagliolo umido per non farla seccare.
- **3** Cominciate a stendere una parte della pasta in una sfoglia non troppo sottile (tacca numero 4 della macchina per la pasta). Ricavate da questa prima striscia tanti dischi di 6-8 cm di diametro. Mettete al centro di ogni dischetto 1/2 cucchiaino di ripieno e piegate a metà sigillando bene con pollice e indice in questo modo: dopo aver fatto rientrare il primo angolo verso l'interno, sigillate tutto il bordo prima verso destra e poi verso sinistra in modo da ottenere una specie di spiga. L'alternativa è schiacciare i bordi con i rebbi della forchetta. Continuate con l'impasto rimasto fino a esaurimento. Man mano che sono pronti, posate i culurgiones sulla spianatoia infarinata. Lessateli in acqua salata e sgocciolateli quando vengono a galla (circa 3-4 minuti). Conditeli con la salsa di pomodoro e il pecorino.

MEDIA

- Preparazione 45 minuti
- Cottura 10 minuti ● 660 cal/porzione



Nella pagina a sinistra, Cala Goloritzé, con il pinnacolo di roccia che fa da palestra di arrampicata per i free climbers. Sotto, gli affascinanti colori di litorali e pascoli incontaminati.



TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE LA STREGA

Via G. Deledda 148, Villanova Strisaili, tel. 0782 30159
Nei pressi del lago Alto Flumendosa, la vera cucina ogliastrina è di casa con carni di animali allevati liberi dalla stessa famiglia, i formaggi dei pastori, l'antica tradizione degli arrosti di porceddu e pecora.

LUCITTA

Viale Europa, Tortolì
tel. 0782 664095
Cucina locale di mare: dalla fregola con cozze e seppie alla ricciola in crosta di olive nere e guazzetto di granchio alle zuppe di pesce.

SU BULLICCIU

Località Su Marmuri, Ulassai
tel. 0782 79859
In menu casu axedu, culurgiones con la bottarga, grigliate di carni.

AZIENDA ALBERTO LOI

S.S. 125, Km 124,1 Cardedu
I cru del più sardo dei vini, il Cannonau: Sa Mola, Cardedu e Alberto Loi Riserva, ma anche Leila, da uve Cannonau vinificate in bianco e maturate in barrique.

PANIFICIO TONELLO

Via Cesare Battisti, 201
Villagrande Strisaili
Qui si trova il pistoccu, "pane della longevità" che i pastori portavano nelle loro bisacce anche per lunghi periodi.

I SAPORI D'OGLIASTRA DI ARRA VITO

Via Circonvallazione Est, Lanusei
Pasta fresca (culurgiones) e secca (malloreddus), tortine salate (coccoi) e dolci (sebadas).

HERMANU

Loc. Pizzu 'e Cuccu, Lanusei
Olio monovarietale dalle olive della cultivar autoctona.

CASEIFICIO SILVIO BOI

Via Nazionale 8, Cardedu
Lavorazione artigianale e una vasta di pecorini e caprini.

CENTRO APISTICO SARDO

Via Deledda 25, Cardedu
Mieli di agrumi, cisto selvatico, asfodelo, eucalipto e corbezzolo.



La produzione di formaggi freschi da latte di pecora e capra del ristorante La Strega, che ha realizzato i piatti e fornito le ricette per questo servizio.



TURREDDA DE CURCURIHEDDU

PER 4 PERSONE

300 g di zucchine - 1 cipolla - 2 cucchiaini colmi di casu 'e fitta (pecorino stagionato) - 6 foglie di basilico - 3 foglie di menta - olio extravergine d'oliva - 120 g di farina - sale

- 1 Mondate e tagliate a julienne le zucchine, sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente. Riunite gli ortaggi preparati in una ciotola capiente con il casu 'e fitta grattugiato, le foglie di basilico e quelle di menta tritate. Aggiungete 3 cucchiaini d'olio e amalgamate bene.
- 2 Aggiungete la farina al mix e mescolate ancora. Rivestite una teglia con la carta da forno o, ancora meglio, con foglie di noce e castagno. Quindi sistematevi l'impasto suddividendolo a cucchiainate ben distanziate. Schiacciate leggermente ogni porzione in modo da ottenere tanti dischi.
- 3 Infornate a 180° e fate cuocere per circa 20 minuti o finché le turredda saranno dorate. Sfornate, fate riposare per 10 minuti e servitele ancora calde.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 220 cal/porzione



Sopra, il susseguirsi di calette lungo il litorale di Tertenia: molte di queste sono raggiungibili solo a piedi percorrendo i sentieri che seguono la costa. A destra, la spiaggia di Santa Maria Navarrese, caratterizzata dalla torre di avvistamento eretta nella seconda metà del '500, oggi sede di mostre temporanee.



A sinistra, la spiaggia di Cala dei Gabbiani, nel Golfo di Orosei, che prolunga la più famosa cala Mariolu. I sassolini bianchissimi del fondale conferiscono al mare incredibili sfumature. Qui accanto, l'interno di una delle numerose grotte della costa ogliastrina.

> segue da pag. 96

C'è Cala Luna, per esempio, dall'arenile bianchissimo, affacciato su un mare cobalto, con le sue profonde grotte naturali, e la Spiaggia di Orrì: quasi sedici chilometri di sabbia bianca e finissima e di acqua limpida come il cristallo. Regina della beach parade ogliastrina è, però, Cala Goloritzé, famosa per il pinnacolo roccioso divenuto una palestra d'arrampicata per i free climbers più tosti. E, ancora, adagiata tra due costoni rocciosi, ricoperti di macchia mediterranea, Cala Sisine: un'incantevole insenatura di sabbia candida che degrada in acque turchesi. Visto dal mare, il litorale ogliastrino sembra una gigantesca quinta di verde e massi, che chiude distese infinite di scogliere e lingue di sabbia. Ancora meglio, è ammirare il mare dalla montagna, attraversando vallate e pianure. Il miglior modo per scoprire il posto, dicono i patiti del trekking, è quello di seguire il sentiero Selvaggio Blu che parte da Santa Maria Navarrese e arriva a Cala Gonone tra archi di roccia, grotte carsiche, lecci, ginepri e falesie, percorrendo le vecchie mulattiere e i sentieri dei carbonai. Oppure salire a bordo del cosiddetto Trenino Verde della Sardegna: le vecchie littorine salgono da Arbatax verso Lanusei e mostrano, come in un diorama, il tracciato irregolare della costa, per poi attraversare cespugli di macchia mediterranea e boschi di lecci che crescono sulle ultime propaggini del Gennargentu.

> segue a pag. 101



SEBADAS

PER 4 PERSONE

per la sfoglia: 300 g di farina 00 - 1 cucchiaino di strutto oppure 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino abbondante di zucchero
 - 1 cucchiaino di acquavite o grappa
 per il ripieno: 300 g di casu de mattula (pecorino molto fresco, senza sale)
 - 2 cucchiaini di zucchero - la scorza grattugiata di un'arancia non trattata - la scorza grattugiata di un limone non trattato - farina
 per friggere: olio extravergine d'oliva
 per completare: miele di corbezzolo

- **1** Mettete il casu de mattula in una ciotola coperta con un tovagliolo e lasciatelo inacidire per circa 24 ore. Quando sarà pronto apparirà un po' gonfiato.
- **2** Il giorno seguente, riunite la farina e lo zucchero, aggiungete al centro lo strutto e cominciate a impastare, unendo l'acquavite e poi acqua tiepida sufficiente (circa 60/80 ml) ad ammorbidire la pasta. Continuate a lavorare sulla spianatoia per circa 10 minuti in modo da ottenere una pasta liscia ma consistente (se risultasse troppo morbida unite della farina). Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per circa mezz'ora in un luogo fresco.
- **3** Nel frattempo preparate il ripieno: in una padella antiaderente fate sciogliere sciogliere il formaggio a pezzettini e poi amalgamate lo zucchero e le scorze di arancia e di limone. Infine unite circa un cucchiaino di farina per assorbire l'eccesso di siero rilasciato dal formaggio. Spegnete il fuoco e stendete il ripieno su alcuni fogli di alluminio fino a raggiungere uno spessore di 1 cm circa.
- **3** Dividete l'impasto in due parti e stendete entrambe con la macchinetta per la pasta fino alla tacca numero 3 o 4. Ricavate dalla prima striscia tanti dischi di circa 12 cm di diametro aiutandovi con una coppetta, quindi mettete al centro di ogni disco una quantità di ripieno che lasci scoperto solo il bordo. Ricoprite con i dischi ricavati dalla seconda striscia di sfoglia e sigillate la pasta intorno al ripieno facendo attenzione a lasciar fuoriuscire tutta l'aria intrappolata.
- **4** Friggete le sebadas in abbondante olio extravergine d'oliva ben caldo, solo due o tre per volta, girandole da entrambe i lati con due palette in modo da non forarle. Appena si colorano, scolatele su carta da cucina. Cospargetele con il miele di corbezzolo e servite.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 700 cal/porzione



La chiesa settecentesca di Baunei, dalla bianca facciata realizzata in blocchi di pietra locale. Particolari, al suo interno, le tre cupole azzurre che sormontano la navata. In alto, la costa di Baunei e, sotto, il parco eolico di Ulassai, uno tra i più produttivi e meglio gestiti d'Italia.





I Tacchi, suggestivi rilievi calcarei visibili dalla strada che conduce a Perdasdefogu. Il paese, circondato da boschi e cascate, è oggetto di studi anche negli Stati Uniti per l'alto numero di abitanti ultracentenari.



Balli e costumi tipici durante la sagra Su Biginaiu Antigu, che si svolge a Tertenia nella seconda metà di agosto. Per due giorni il paese fa rivivere uno spaccato della vita di fine '800 attraverso l'allestimento delle case dell'epoca ancora esistenti, i mestieri antichi e la degustazione dei piatti tipici. A destra, l'abitato di Baunei.



> segue da pag. 99

È così, ma non solo, che si scoprono gli spettacolari monumenti naturali di Perda 'e Liana, un torrione naturale diventato il monte-simbolo dell'Ogliastra, di Su Sterru, a Baunei, che con i suoi 270 metri di altezza, è la voragine a campata unica più profonda d'Europa e della Scala di San Giorgio, a Osini, una gola angusta che si apre nel cuore di una muraglia nel cosiddetto Taccu di Osini. Lo spettacolo non è ancora finito, ovviamente: gli antichi abitanti della Sardegna hanno lasciato tracce della loro presenza anche in Ogliastra: il villaggio nuragico di Or Murales, composto da un centinaio capanne, per esempio, ma anche S'Arcu 'es Forros, con tre templi dedicati al culto delle acque e il complesso archeologico di Sceri con due domus de janas, alcune capanne circolari e un nuraghe maestoso costruito su uno spuntone di roccia.

Un menu che cura il corpo e lo spirito

Nel cuore dell'Ogliastra la presenza di ultracentenari decisamente superiore alla media nazionale ha attirato l'attenzione di antropologi e studiosi di tutto il mondo che hanno individuato nella combinazione inedita di aria buona,

natura generosa e cibo naturale le ragioni di questa specie di mutazione genetica. Cosa mangiano, allora, e cosa propongono ai loro ospiti gli ogliastrini? Prima di tutto il pane, che qui è il pistoccu, di semola e fior di farina, leggermente lievitato e cotto due volte. Tra i primi piatti, invece, regnano i culurgiones (o culurgionis), ravioli di pasta ripieni di patate, pecorino e profumati di menta. Le carni (di pecora e di maiale) alla brace o arrostate non mancano mai in un ricettario locale che propone anche, a chi è alla ricerca di sapori inediti, assaggi robusti di casu axedu, un pecorino prodotto con latte di pecora appena munto e consumato freschissimo. Per il dessert non c'è che l'imbarazzo della scelta tra i dolcetti di pasta di mandorle, le casadinas, impastate con formaggio freschissimo e buccia d'arancia, le papassinis di pasta frolla e uva passa, mandorle, noci e scorza di limone. Manca il vino? Niente affatto: questo territorio, dichiarano orgogliosi i vigneron locali, è la patria del Cannonau, il vino simbolo dell'enologia sarda. È lui il partner ideale di un menu ogliastrino e sono i suoi vigneti coltivati nelle vallette riparate dal vento, che disegnano e ricamano il paesaggio selvaggio, e idilliaco insieme, della magnifica Ogliastra.

Triglie

QUELLE DI SCOGLIO SONO FRA I PESCI PIÙ GUSTOSI DEI NOSTRI MARI. FACILI DA PULIRE E CUCINARE, SI PRESTANO A TANTE PREPARAZIONI VELOCI E SFIZIOSE

di Miriam Ferrari e Mauro Gominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





DI SCOGLIO O DI FANGO

- **1** La varietà conosciuta come “di scoglio”, più pregiata e dalle carni più saporite, è riconoscibile dal colore rosso più intenso con leggere striature gialle sui fianchi.
- **2** Quelle dette “di fango” sono meno gustose, a causa della loro alimentazione; hanno la parte anteriore della testa più smussata
- **3** Si possono trovare filetti di triglia subito pronti all’uso; in questo caso è difficile stabilire di quale varietà di tratti.

COME PULIRLE

- **1** Eliminate le pinne branchiali, ventrali e dorsali con le forbici.
- **2** Praticate un taglio lungo la pancia per eliminare le interiora. Alcuni puristi amano gustare quelle di scoglio con le interiora.
- **3** Per togliere le squame, passate più volte con la parte non tagliente di un coltellino dalla coda verso la testa. Siate delicate, perché la carne delle triglie è molto delicata e cedevole.



COME SFILETTARLE

- **1** Partendo dalla testa incidete la triglia in profondità lungo la schiena tenendo la lama a contatto con la spina dorsale e sollevando man mano il filetto, fino a staccarlo.
- **2** Girate il pesce e, partendo dalla coda, ripetere l'operazione per separare il secondo filetto.
- **3** Tastate i filetti con le dita ed eliminate le spine rimaste con una pinzetta; sciacquatele e asciugatele.



RISOTTO CON FILETTI DI TRIGLIA

● **1** Sfilettate 4 triglie di 200 g ciascuna. Rosolate lische e teste con poco olio, unite 1 carota, 1 piccolo porro e 1 cuore di sedano a pezzetti, versate 1 litro d'acqua, salate, pepate e fate sobbollire per 30 minuti; filtrate il brodo ottenuto. ● **2** Tostate 320 g di riso in una casseruola senza grassi, sfumate con 1 dl di vino bianco e cuocete per 18 minuti, unendo il brodo bollente poco alla volta. Infarinare i filetti di triglia e friggerli in 50 g di burro. Distribuite il risotto nei piatti, completate con i filetti, irrorate con il burro di frittura e profumate con scorza di limone grattugiata.

TRIGLIE IN SALSA AGRODOLCE

● **1** Infarinare 8 triglie pulite di circa 150 g ciascuna e friggerle in abbondante olio di oliva; scolatele su carta assorbente. Tritate 8 olive verdi denocciolate con 1 cucchiaino di capperi, 2 cetriolini agrodolci e poco prezzemolo. ● **2** Eliminate l'olio di frittura delle triglie, versate nello stesso tegame 1 cucchiaio di olio extravergine e fate appassire 2 cipollotti tritati; aggiungete 300 g di passata di pomodoro, il mix preparato, poco zucchero, sale e pepe e cuocete per 15 minuti. A metà cottura aggiungete le triglie e lasciatele insaporire girandole delicatamente una volta. Servite a piacere con fettine di pane tostato.



CROSTONI MARE TERRA

● **1** Emulsionate 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, prezzemolo tritato e poco peperoncino con una frustina; versate la salsina su 8 filetti di triglia e fateli insaporire per 30 minuti in frigo. Tagliate a fette 2 funghi porcini puliti, ungeteli con olio e grigliateli 3 minuti per parte. Grigliate anche i filetti sgocciolati (tenete da parte la marinata) 2 minuti per parte. ● **2** Tostate 4 fette di pane casereccio e distribuitevi sopra i funghi grigliati; salate e pepate e sistemate su ciascun crostone 2 filetti di triglia. Irrorare il tutto con poca marinata tenuta da parte e servite.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

SAPERNE DI PIÙ

LA PESCA. La triglia, in particolare quella di scoglio, è catturata prevalentemente con reti da posta (tremagli) da piccoli motopescherecci a poca distanza dalla costa, che tornano dopo poche ore e sbarcano il pescato. Le triglie vengono anche importate, sia refrigerate sia congelate, ma hanno sempre prezzi

elevati, soprattutto se di taglia superiore a 15-18 cm. Al momento, non esiste l'allevamento della triglia di scoglio, perché il suo accrescimento lento richiede un'alimentazione molto selettiva, a base di piccoli crostacei.

LA RIPRODUZIONE. Le triglie si riproducono in primavera-inizio estate. In questo periodo perdono grassi,

che recuperano poi rapidamente nei mesi estivi. Per questo, con l'avanzare della stagione le triglie sono più adatte alle preparazioni alla griglia. Il periodo con i prezzi meno elevati è quello della tarda estate-inizio autunno, quando si pescano anche gli esemplari giovani nati nell'anno, che sono maggiormente abbondanti.

NEL PROSSIMO NUMERO: TONNO

4



5



6



Erba limoncina

**SALPATA DALLE AMERICHE
ALLA VOLTA DELLA CORTE DI
SPAGNA È DIVENTATA UN MUST
PER PROFUMI E GRANDI PIATTI**

**testo e cura di Silvia Bombelli, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi**

Importata in Europa dai conquistadores nel '600 e molto amata dalla regina spagnola Maria Luisa, alla quale deve uno dei suoi tanti nomi (erba Luigia, appunto, ma anche cedrina o verbena odorosa) è un arbusto della famiglia delle Verbenacee. L'*Aloysia Citriodora*, in arte erba limoncella, è facile da coltivare, decorativa e dal conclamato effetto anti-zanzara, può diventare anche alta 2 metri. Si trova facilmente nei vivai e si moltiplica per talea d'estate, facendo radicare il rametto in un vasetto con torba e sabbia e trapiantandolo la primavera successiva. Più le piantine, e dunque le foglie, sono piccole, più il profumo è concentrato. Occorreranno quindi dosi diverse secondo le dimensioni.

La limoncina si può anche far essicare e poi adoperarla, a mo' di lavanda, per profumare armadi e biancheria, dissuadendo eventuali parassiti dal banchettare a sbafo tra sciarpe e golfini. Inoltre, questa semplice piantina è molto apprezzata in profumeria per la formulazione di colonie ispirate alla mitica acqua di verbena di Rossella O'Hara in Via col vento.

> segue a pag. 109

Chitarra con pesto
all'erba limoncina,
pag. 108



Bicchiere Lsa,
tovagliolo Society
Limonta, piatto
di Caterina Von Weiss.
Indirizzi a pagina 6

CHITARRA CON PESTO

PER 4 PERSONE

250 g di pasta alla chitarra secca
- 50 g di anacardi tostati non salati - 8 foglie di erba limoncina
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine di oliva - pepe nero - sale

- **1** Eliminate il gambo e la piccola costina centrale dalle foglie di erba limoncina. Mondate il prezzemolo, lavate una manciata di foglie, asciugatele e frullatele nel mixer con una presa di sale, l'erba limoncina, 40 g di anacardi spezzettati, l'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, il parmigiano, 5-6 cucchiaini di olio e una macinata di pepe.
- **2** Cuocete la pasta in acqua salata in ebollizione con un cucchiaio di olio. Diluite il pesto con un mestolino di acqua di cottura, scolate la pasta e conditela. Completate a piacere con gli anacardi rimasti spezzettati e foglie di erba limoncina.

FACILISSIMA

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 5 minuti ● 385 cal/porzione

FLAN DI RICOTTA CON PINOLI

PER 4 PERSONE

300 g di ricotta romana - 150 g di pomodorini ciliegia - 10 foglie di erba limoncina - 1/2 dl di panna fresca - 1/2 dl di latte
- 1 uovo + 1 tuorlo - 50 g di farina
- 25 g di pinoli - 35 g di burro
- sale - pepe misto

- **1** Riunite il latte e la panna in un pentolino, aggiungete le foglie di erba limoncina lavate e spezzettate. Portate al limite dell'ebollizione e lasciate raffreddare. Frullate la ricotta con il composto preparato filtrato, l'uovo, il tuorlo, una presa di sale e una macinata di pepe misto.
- **2** Suddividete il composto in 4 contenitori da forno monoporzione (diametro 8 cm) leggermente imburrate, trasferite le ciotole in una teglia, riempitela con acqua bollente fino a 2/3 dell'altezza delle ciotole e cuocete in forno già caldo a 180° per 35 minuti. Togliete le ciotole dalla teglia e lasciate intiepidire.
- **3** Impastate la farina con il burro rimasto a dadini, una presa di sale e i pinoli fino a ottenere un composto a briciole. Cospargetelo in una teglia rivestita con carta da forno e cuocete

le briciole in forno a 180° per circa 20 minuti. Lasciatele raffreddare e cospargetele sui flan. Serviteli con i pomodorini tagliati a spicchi e, se vi piace, erba limoncina.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 55 minuti ● 310 cal/porzione

GALLETTA DI PESCHE

PER 6 PERSONE

200 farina integrale biologica
- 90 burro - 80 zucchero canna
- 100 g di amaretti - 2 uova + 1 albume - 1/2 dl di panna fresca
- 4 pesche gialle sode - 20 foglie di erba limoncina - 300 g di zucchero semolato - sale

- **1** Riunite nel mixer la farina, 50 g di zucchero di canna, un pizzico di sale e il burro freddo tagliato a dadini. Frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite un uovo e 20 g di acqua fredda, frullate nuovamente finché l'impasto diventa una palla. Formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare un'ora in frigo.
- **2** Trasferite lo zucchero semolato in una casseruola, unite 3 dl di acqua e le foglie di erba limoncina lavate e asciugate. Portate a ebollizione e cuocete lo sciroppo per 5 minuti. Unite le pesche lavate, denocciolate e tagliate a grossi spicchi. Cuocetele a fiamma bassa per 5 minuti. Lasciatele raffreddare nello sciroppo, scolatele e trasferitele su carta da cucina. Portate a ebollizione lo sciroppo rimasto e cuocetelo per altri 5 minuti, finché inizia ad addensarsi.
- **3** Stendete la pasta su un foglio di carta da forno in una sfoglia rotonda spessa 3 mm. Sbattete l'altro uovo con la panna, unite gli amaretti sbriciolati e stendete il composto al centro del disco di pasta, lasciando liberi i bordi (5 cm). Disponete sopra le pesche, ripiegate i bordi verso il centro e cuocete la galletta nella parte bassa del forno già caldo a 180° per 20 minuti. Spennellate la pasta con l'albume, cospargete con lo zucchero di canna rimasto e cuocete per altri 20 minuti. Lasciate raffreddare la galletta e servitela accompagnata con lo sciroppo freddo.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo
- Cottura 55 minuti ● 615 cal/porzione



Flan di ricotta
all'erba limoncina
con pinoli



Tovagliolo la Fabbrica del Lino, vassoio torta di Sandra Faggiano.
A sinistra: ciotolino di Caterina Von Weiss, piatto Asa Selection, tovagliolo Arte Pura y Daniela Dallavalle.
Indirizzi a pagina 6

Galletta di pesche all'erba limoncina,

> segue a pag. 106

Con la limoncina, poi, gli erboristi curano l'insonnia e la digestione pigra. Usata da sempre per pozioni, incensi e talismani, si dice porti armonia domestica e chiarezza di propositi. Più prosaicamente al giorno d'oggi si usa per preparare saponette, lozioni, candele e, nella versione fresca, centinaia di golose ricette. Col suo profumo agrumato, un mix di cedro, bergamotto e lime, è rinfrescante e blandamente sedativa. Si utilizza per aromatizzare sorbetti, macedonie, torte soffici, semifreddi e deliziose bibite. Famoso è anche il liquore di limoncina, che si prepara lasciando in infusione 100 foglie dell'omonima erba e la buccia di 2 limoni in 1 litro di alcol. Dopo 15 giorni, si filtra e si

versa in uno sciroppo ottenuto con 1 chilo di zucchero e 1,2 litri di acqua. Ma la limoncina è un prezioso ingrediente anche per molti piatti salati, ai quali dona un tocco piacevolmente sgrassante. Mescolata a prezzemolo, olio e anacardi si trasforma in un cremoso pesto, buono con la pasta o usato per decorare le mezze uova sode. Nella pancia di un bel pagello da passare al forno con un filo d'olio dà al classico secondo di mare più carattere, così come tritata e cosparsa su filetti di tonno o spada. Si usa anche per burri composti, sminuzzata ed esaltata da una macinata di pepe bianco e rosa, oppure tagliuzzata per profumare ravioli alla ricotta, frittate e soufflé.

Busiate alla trapanese

UN PRIMO DI PASTA APPETTITOSO E FRESCO, CONDITO
CON UN PESTO DAI PROFUMI MEDITERRANEI

di Paola Mancuso, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Non c'è regione che non vanti un proprio tipo di pasta tradizionale, spesso peculiare già nel nome, e nella Sicilia occidentale, nella zona di Trapani, quando si parla di formato tipico si dice busiate. Come altre paste del Sud, sono ricavate dall'impasto di sola semola di grano duro e acqua, forgiato in modo fantasioso, ed è proprio il rustico attrezzo di un tempo l'origine del loro nome: la "busa", ovvero il sottile fusto di una pianta mediterranea, la disa, attorno al quale venivano avvolti i cordoncini di pasta fino ad assumere la tipica forma a spirale.

> segue a pag. 112





BUSIATE ALLA TRAPANESE

PER 4 PERSONE

400 g di semola di grano duro - 300 g di pomodori maturi - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di basilico
- 60 g di mandorle pelate - 100 g di pecorino siciliano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Disponete la semola a fontana sul piano di lavoro. Mettete nell'incavo un pizzico di sale e iniziate ad aggiungere acqua, poca alla volta (circa 250-300 ml), impastando con le mani fino a ottenere un panetto liscio e compatto. Avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare per almeno 30 minuti.
- **2** Staccate dal panetto una porzione di pasta della grandezza di un limone e stendetela sul piano infarinato, ricavandone tanti bastoncini sottili e regolari di circa 12 cm di lunghezza.
- **3** Agganciate un'estremità del bastoncino di pasta a uno spiedino di legno e, premendo leggermente con il palmo della mano, fatelo rotolare sul tagliere in modo che la pasta vi si attorcigli per tutta la lunghezza, formando la tipica spirale.
- **4** Sfilate la busiate così ottenuta e adagiatela su un vassoio infarinato ad asciugare. Continuate nello stesso modo fino a esaurire la pasta. Lasciate riposare le busiate per circa 1 ora.
- **5** Nel frattempo, incidete a croce i pomodori e scottateli in acqua bollente; scolateli, privateli della buccia e spezzettateli, eliminando i semi.
- **6** Sbucciate gli spicchi d'aglio e pestateli nel mortaio con le foglie di basilico pulite e spezzettate e un pizzico di sale. Aggiungete le mandorle e pestate anche queste fino a ottenere un composto grossolano.
- **7** Aggiungete i pezzi di pomodoro, pochi alla volta, e lavorateli fino ad amalgamarli agli altri ingredienti, facendo roteare il pestello e aggiungendo qualche cucchiata d'olio.
- **8** Lessate le busiate in acqua bollente salata per 6-8 minuti circa.

Scolatele al dente, trasferitele in una ciotola, conditele con il pesto preparato e completate con il pecorino.



> segue da pag. 110

BERE GIUSTO

La consistenza tenace della busiata, propria di una pasta ottenuta con sole acqua e farina, e la pungente freschezza del pesto rafforzano il lato "crudo" della ricetta e suggeriscono un vino nel quale l'anima morbida e solare agisce in una vena tesa e incisiva, come un Rosato a base di Perricone, vitigno proprio della Sicilia occidentale, realizzato dalla cooperativa Valdibella, che incarna con successo la relazione tra i luoghi, i cibi e le culture di questa terra piena di luce.



Un formato ritorto, cavo e dalla superficie ruvida che ha una precisa funzione: accogliere e trattenere il condimento, che per le busiate è necessariamente il pesto trapanese. Difficile dire, infatti, se è la pasta ad accompagnare il corposo pesto o viceversa, perché il loro matrimonio è antico e inossidabile. Spesso arricchito dalla presenza di melanzane, patate o pesciolini fritti che ne fanno un robusto e saporito piatto unico.

Una storia di "cugini"

Il pesto trapanese ha un "cugino" genovese: entrambi preferiscono la pasta fresca, pur non disdegnando quella secca; tradizionalmente si preparano al mortaio, con ingredienti a crudo. Tra questi, hanno in comune basilico, aglio e olio buono, ma i trapanesi hanno sostituito i pinoli con le loro pregiate mandorle e in più hanno aggiunto il pomodoro fresco, squisitamente di stagione, per dare colore e corpo a una salsa fredda tipicamente estiva.

D'altronde, il legame tra Genova e Trapani, antiche città portuali affacciate ai lati opposti dello stesso mare, risale al XII secolo, quando le navi genovesi provenienti dall'Oriente facevano tappa nella città siciliana per rifornimenti e scambi commerciali. Niente di più facile che, insieme a spezie e altre merci, i marinai liguri abbiano introdotto la loro aggiadda (cioé, l'agliata), la prima storica salsa da mortaio: un altro modo per definire il pesto trapanese è infatti "agghiata", il piatto completo "busiata cu l'agghiata". Per la pasta, ma anche per altre ricette locali come il "cuscusu", l'aglio non può che essere quello rosso di Nubia, coltivato in gran parte nella zona della Riserva delle Saline di Trapani e Paceco, che forniscono anche un pregiato sale marino Igp.



LA PAROLA ALL'ESPERTO

Conosciuto come l'ambasciatore della cucina tradizionale trapanese, Pino Maggiore da 40 anni è lo chef patron della Cantina Siciliana (cantinasiciliana.it), locale che nel settembre scorso è stato premiato con la chiocciola Slow Food.

Ha portato le sue specialità in trasmissioni tv, oltre che a Torino al Salone del Gusto e a Genova a Slowfish.

Ci sono ingredienti particolari che utilizza per il suo pesto? L'aglio rosso di Nubia - un paio spicchi per porzione - e un extravergine "forte" come il Nocellara del Belice. Il tutto va pestato al mortaio fino a ottenere un pesto cremoso. Come formaggio preferisco il pecorino, ma va bene anche la ricotta salata. Poi completo il piatto con melanzane fritte.

In alternativa alle busiate fresche, quale pasta è più adatta?

Ormai in tutte le regioni si trovano facilmente in commercio buone busiate di pasta secca, prodotte dai pastifici artigianali del territorio. Altrimenti, si possono utilizzare formati di pasta riccia e corta, in modo che il pesto rimanga ben legato alla pasta. **Il pesto trapanese si può conservare in frigorifero?** È preferibile prepararlo e consumarlo al momento. Nel caso fosse troppo e avanzasse, si possono preparare delle bruschette, oppure si condiscono abbondantemente le busiate e poi si fa scarpetta.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti del territorio che propongono in menu anche questo piatto.

AL SOLITO POSTO

via Orlandini 30a, Trapani, tel. 0923 24545
A pochi passi dalla spiaggia di San Giuliano, trattoria con cucina di mare: pasta con le sarde, cuscus di pesce, busiate con vari sughi, tra cui il pesto trapanese. Tra i secondi, zuppa con vongole e gambero rosso e tonno

ammuttunato (con salsa di pomodoro, aglio e menta). Dolci del territorio, dai cannoli alla cassata.

CANTINA SICILIANA

Via Giudecca 32, Trapani, tel. 0923 28673
Nel quartiere ebraico, il locale di Pino Maggiore offre specialità trapanesi, in primis il "cuscusu a trapanisa" in brodo di pesce. In menu, sarde allinguate come antipasto, primi come busiate fatte a mano con pesto trapanese o ragù di triglie, pasta con

le sarde. Tra i secondi, pesce spada alla pantasca, gamberi e altro secondo stagionalità e mercato.

CAUPONA TAVERNA DI SICILIA

Via S. Francesco d'Assisi 32, Trapani, tel. 0923 546618
Di fronte alla chiesa barocca del Purgatorio, il locale prende il nome dalla specialità della casa, la caupona (caponata di pesce e melanzane). Tra i primi, busiate al pesto trapanese con melanzane fritte o cuscus. Per concludere, cassatelle fritte di ricotta.

SALE&PEPE COLLECTION

L'ORO IN TAVOLA

Tutto il gusto di un ottimo fritto fatto in casa per sperimentare antipasti sfiziosi, piatti unici e dolci ripieni



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

Una raccolta di stuzzicanti peccati di gola, da portare in tavola ben caldi e fumanti. Preparatevi a dire addio alla idea di frittura banale e ordinaria, grazie a pastelle dalla consistenza eccellente e ripieni morbidissimi e aromatici. Sperimentate ricette

DAL 25 AGOSTO
A SOLO
• €4,90* •
IN PIÙ
DA COLLEZIONARE

intramontabili come la tempura di pesce e sbizzarritevi con infinite proposte di polpette tonde e fragranti da servire all'ora dell'aperitivo. Non mancano idee dolci per soddisfare i più golosi, come i mini krapfen e i bomboloni ripieni di crema pasticcera.

sale&pepe

n. 8 agosto 2018

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)

Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)

Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)

Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)

Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)

Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)

Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)

Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)

Daniela Arsuffi arsuiffi@mondadori.it (caposervizio)

Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)

Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Cristina Bernasconi, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Martina Liverani, Paola Mancuso, Barbara Mantovani/Moi et Toi, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Table Top Flores Manfredi, Studio Salaris, Enrico Saravalle, Francesca Tagliabue

Foto: Marco Azzoni, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkemia, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:

www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;

telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it.

Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamed S.p.A. - Palazzo Cellini - Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl

Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8387 del 21 dicembre 2017



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali

NEL NUMERO DI SETTEMBRE

IL PESCE SI TUFFA NELL'OLIO...

...per uscirne dorato e croccante. Gamberoni, sarde e filetti di merluzzo, scorfano e triglia si gustano caldissimi, appena intinti in deliziose salsine con tabasco, salsa di soia, zenzero.

**PESTO A COLORI**

Verde menta, rosso pomodoro, giallo peperone: i condimenti di stagione hanno le tinte (e i profumi) dell'orto.

**DOLCI CON LA CONFETTURA**

Amate mettere sotto vetro la dolcezza della frutta estiva? Tenete un po' di conserva per farcire deliziosi dessert.

in edicola dal 25 agosto

**SALE&PEPE SUL TUO TABLET E SMARTPHONE**

Con l'applicazione per iPad/iPhone e dispositivi Android potrai leggere Sale&Pepe ovunque tu sia direttamente dal tuo tablet o dal tuo telefono. Scarica GRATIS l'applicazione da App Store o da Google Play e porta sempre con te la tua rivista preferita.



Inoltre, sul www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!

**IN DUE
Le cose
BUONE
Si FANNO
MEGLIO!**



Cuciniamo insieme! È splendido collaborare per dar vita a piatti fantastici che regalino un sorriso agli altri membri della famiglia. ... e proprio per questo è nata la linea Stuffer Crea.

Scopri tante gustose ricette su www.stuffer.it





Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2018.
www.prodottodellanno.it cat. Estratti freschi



Gli estratti Insal'Arte: Green - Love - Smile,
eletti prodotto dell'anno 2018.
Solo frutta e verdura di prima scelta,
estratte a freddo senza acqua né zucchero aggiunti.

INSAL'ARTE
OrtoRomi

Tantissime varietà e mix inediti disponibili
nei banchi frigo dei reparti ortofrutta.
Un'esplosione di gusto 100% naturale.

www.ortoromi.it - www.insalarte.it